

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة اليرموك

كلية التربية الرياضية

قسم التربية البدنية

أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية على تعلم وتحسن مستوى أداء
بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز
(دراسة مقارنة)

**The Effect of Using Some Instructional Media on Learning and
Improving Performance Level of Some Basic Skills In
Gymnastics
(a comparative Study)**

إعداد

عبد الله فهد طويرش الصبيحات

إشراف

الدكتور احمد هزاع البطاينة – رئيساً

الدكتور محمد ابو الكشك - مشرفاً مشاركاً

حقل التخصص – التربية البدنية

2006/12/28

أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات
الأساسية في رياضة الجمباز
(دراسة مقارنة)

**The Effect of Using Some Instructional Media on Learning and
Improving Performance Level of Some Basic Skills In Gymnastics
(a comparative Study)**

إعداد

عبد الله فهد طويرش الصبيحات

بكالوريوس تربية رياضية ، جامعة اليرموك ، 2003م

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص التربية

البدنية في جامعة اليرموك ، اربد ، الأردن .

وافق عليها

احمد هزاع البطاينة رئيساً

أستاذ مشارك في طرق وأساليب تدريس التربية الرياضية، جامعة اليرموك

محمد علي أبو الكشك مشرفاً مشاركاً

أستاذ مشارك في نظريات وأسس تدريس التربية الرياضية، جامعة اليرموك

هاني الرضي عضواً

أستاذ في رياضة المعاقين، جامعة اليرموك

علي محمود الديري عضواً

أستاذ في مناهج وأساليب التربية الرياضية، جامعة اليرموك

نوقشت بتاريخ

2006/12/28م

الإهداء

إلى من علمني شفافية الكلمة

إلى من أهداني أبد المعاني وأسمى القيم

إلى من خلق في حرية الكلمة وعزة النفس ، إلى النفس الشامخة

إلى رمزي في هذه الحياة

والذي العزيز أطل الله في عمره

إلى من أروضتني العز والكبرياء

إلى من عطرتني بأنفاس الفضيلة

إلى ملاذي وموطني

إلى مرساي في لجة هذه الحياة

إلى موطن الحنان إلى مرسى الأمان

أمي الحبيبة حفظها الله

إلى أخواني وأخواتي أوتادي ومصايحي نفحة الحياة في خطواتي ومصلحة الآمال في

نفسي، إلى أقاربي وأصدقائي وزملائي وطلابي كافة، إلى كل من علمني ودربني

ووجهني نحو الخير والبذل والعطاء

إليكم جميعاً أهدي جهدي المتواضع

داعياً من العلي التقدير أن يحفظكم ذخراً وموطناً

عبدالله الصبيحات

الشكر والتقدير

الحمد والشكر لله ، ربي _جلّ وعلا _ ، على عظيم فضله ، وجزيل عطائه ..سدد خطاي ..أنار
طريقي..ألهمني من لدنه علماً..وهو القائل " لنن شكرتم لأزيدنكم " صدق الله العظيم ..فلا اعتماد إلا عليه ، ولا
توفيق إلا به ، أمر بالعلم والمعرفة ، وجعل الاشتغال بهما من أفضل الأعمال وأزكاها في حياة الإنسان .

عرفانا مني بالجميل وتقديرا لأساتذتي الأفاضل الذين ما بخلوا عليّ بعون ومساعدة ومشورة ، أتوجه
بجزيل الشكر والامتنان إلى الدكتور احمد هزاع البطاينة المشرف على هذه الرسالة ، فقد رعاي بعلمه وأعطاني من
جهده واقتطع لي من وقته ، ليتم معي هذا العمل العلمي، وقد منحني من فيض علمه الكثير وهذا الإنتاج المتواضع
خير دليل، فله مني كل الاحترام والتقدير .

كما أتوجه بالشكر والتقدير للدكتور محمد ابو الكشك ، الذي أولاني عناية ورعاية فائقة ، فقد كان
ناصحاً أميناً ، حريصاً ، صبوراً ، وقد كان مثالا للنبل والخلق والتواضع ، وقد كان لحزمه ، وحسن ادارته ،
وسعة صدره، أثر كبير في اخراج هذا العمل على حيز الوجود على المنهج العلمي .

كما أتقدم بجزيل الشكر وفائق الاحترام إلى أعضاء لجنة المناقشة ،
أ.د : علي الديري ، و أ.د : هاني الرضي على تفضلهم وتلقفهم بقبول مناقشة رسالتي ، مسددين و موجهين
ومصوبين ، والتي ساهمت في إثناء الدراسة الحالية بخبراتهم الواسعة وتوجيهاتهم القيمة، فلهم مني خالص الشكر
والتقدير .

كما وأخص بالشكر موجهي الاول لطريق العلم ، الصديق العزيز زياد الزبود، الذي ماتوقف يوماً على
العطاء، فكان له الدور الأكبر في اتمام عملي على اكمل وجه، فله مني كل الاحترام والتقدير .

كما أتقدم بوافر الشكر وجزيل الامتنان الى الزميل عيد العيسى، والزميل أشرف ابو النصر، والأخ
محمد العزّي لما قدموه من عون ومساعدة في اتمام هذه الدراسة . الى هؤلاء جميعا خالص شكري وامنياتي وهم علي
حق التقدير وواجب العرفان والجميل .

عبدالله فهد الصبيحات

فهرس المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الإهداء	ج
الشكر والتقدير	د
فهرس المحتويات	هـ
فهرس الجداول	ح
فهرس الملاحق	ط
الملخص باللغة العربية	ي
الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها	
مقدمة الدراسة وأهميتها	1
مشكلة الدراسة	5
أهداف الدراسة	7
فروض الدراسة	7
مجالات الدراسة	8
الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة	
لمحة تاريخية عن الوسائل التعليمية	9
مفهوم وتعريف الوسائل التعليمية	10
أهمية الوسائل التعليمية في المجال الرياضي	11
تصنيف الوسائل التعليمية في المجال الرياضي	12
أسس اختيار الوسائل التعليمية في التربية الرياضية	14
أنواع الوسائل التعليمية في المجال الرياضي	16
الحاسوب	17
جهاز عرض الشفافيات	20

21	ماهية الجميز
22	أهمية رياضة الجميز
24	مراحل تعلم المهارة الحركية في الجميز
26	مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)
29	مهارة القفز فتحا
31	مهارة الوقوف على اليدين
33	الدراسات السابقة
44	التعليق على الدراسات السابقة
الفصل الثالث: إجراءات الدراسة	
47	منهجية الدراسة
47	عينة الدراسة
48	تكافؤ المجموعات
50	متغيرات الدراسة
50	المنشآت والأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة
51	قياسات المستوى المهاري
53	كيفية احتساب الدرجات
53	الدراسة الاستطلاعية
54	المعاملات العملية للاختبار
55	الاختبارات القبليّة
55	البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الوسائل التعليمية
58	البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة
58	مكان تطبيق البرنامج
58	زمن تطبيق البرنامج
59	الاختبارات البعدية
59	المعالجات الإحصائية

الفصل الرابع	
60	عرض النتائج ومناقشتها
الفصل الخامس : الاستنتاجات والتوصيات	
77	الاستنتاجات
78	التوصيات
79	المراجع
87	الملاحق
114	الملخص باللغة الانجليزية

فهرس الجداول

رقم الصفحة	الموضوع
48	جدول رقم (1) : توصيف افراد العينة
49	جدول رقم (2) : تحليل التباين الأحادي لأثر المجموعة على متغيرات الطول والوزن والعمر والاختبارات القبلية
54	جدول رقم (3) : معامل الثبات للاختبارات المهارية
57	جدول رقم (4) : التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي المقترح باستخدام الوسائل التعليمية
57	جدول رقم (5) : التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التعليمية للبرنامج المقترح
60	جدول رقم (6) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة الحاسوب
63	جدول رقم (7) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة جهاز عرض الشفافيات
66	جدول رقم (8) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التقليدية
69	جدول رقم (9) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية حسب المجموعة
70	جدول رقم (10) : تحليل التباين الأحادي لأثر المجموعة على الاختبارات البعدية
72	جدول رقم (11) : المقارنات البعدية بطريقة شافية لأثر المجموعة على الاختبارات البعدية

فهرس الملاحق

الرقم الصفحة	الموضوع
87	ملحق رقم (1) : استمارة تحكيم الوسائل التعليمية
88	ملحق رقم (2) : البرنامج التعليمي المحوسب
98	ملحق رقم (3) : أسماء لجنة تحكيم البرنامج التعليمي باستخدام الحاسوب
99	ملحق رقم (4) : أسماء المحكمين للاختبارات المهارية
100	ملحق رقم (5) : الإطار العام للبرنامج التعليمي
112	ملحق رقم (6) : تمارين الإطالة والمرونة الخاصة بالمهارات
113	ملحق رقم (7) : الصور الخاصة بالمهارات

الملخص

الصبيحات ، عبدا لله فهد طويرش . أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز . (دراسة مقارنة) . رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، 2006 (المشرف : د . احمد البطاينة ، د . محمد ابو الكشك " مشرفاً مشاركاً) .

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز . تكونت عينة الدراسة من (24) طالب من كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك تم اختيارهم بالطريقة القصدية ، وتم تقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات متكافئة (مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة) ، المجموعة التجريبية الأولى طبقت البرنامج التعليمي باستخدام الحاسوب ، والمجموعة التجريبية الثانية طبقت البرنامج التعليمي باستخدام جهاز عرض الشفافيات ، بينما طبقت المجموعة الضابطة البرنامج التعليمي باستخدام الطريقة التقليدية دون استخدام أي وسيلة تعليمية من الوسائل المذكورة . استغرق تطبيق البرنامج ستة أسابيع بواقع أربع وحدات تعليمية أسبوعياً ، كل وحدة استغرقت (60) دقيقة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بإجراء اختبارات قبلية وبعدية واستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة . أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الوسائل التعليمية على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز ، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية الأولى التي

استخدمت الحاسوب ثم للمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت جهاز عرض الشفافيات ،
واخيراً المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية . ويوصي الباحث بضرورة
استخدام الوسائل التعليمية على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة
الجمباز والمهارات الرياضية المختلفة وضرورة توفير الوسائل التعليمية المناسبة في المؤسسات
التعليمية .

الكلمات المفتاحية: الوسائل التعليمية، الحاسوب، جهاز عرض الشفافيات، رياضة الجمباز.

المقدمة وأهمية الدراسة:

كان للتقدم العلمي والتكنولوجي الهائل في القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين أثر كبير في تقدم الحياة البشرية وتطورها في كافة ميادين الحياة ، ومن أهمها ميدان التربية والتعليم ، وما يتعلق بهذا الميدان من أمور عديدة سواء في أهدافه أو وسائله أو طرائق تدريسه أو مناهجه .

فالتحديات التي يواجهها العالم اليوم بسبب الثورة العلمية والتكنولوجية، والتغير السريع الذي طرأ على جميع نواحي الحياة الاجتماعية ، والاقتصادية ، والثقافية ، يجعل من الواجب على المؤسسات التعليمية الأخذ بوسائل التعليم الحديثة، لتحقيق أهدافها ومواجهة هذه التحديات، فقد أضاف التطور العلمي والتكنولوجي كثيراً من الوسائل التعليمية الجديدة التي يمكن الاستفادة منها في تحسين العملية التعليمية التعلمية ، والتي من شأنها أن توفر المناخ التربوي الفعال الذي يمكن المدرس من تحسين التحكم بنواتج التعليم، ويساعد على إثارة اهتمام طلبته وتحفيزهم، ومراعاة الفروق الفردية بينهم (الحيلة ، 2000) .

لقد لعبت الوسائل التعليمية دوراً كبيراً في تحسين العملية التربوية لأن استخدامها ينوع الخبرات التي تقدمها المؤسسة التعليمية للطالب ، فتتاح له الفرصة للمشاهدة والاستماع والممارسة والتأمل والتفكير والاستنتاج والتعليل ، فهي بذلك تساعد الطالب على النمو المعرفي في جميع الاتجاهات وتعمل على تنويع وإثراء مجالات الخبرة التي يمر بها (الطيطي، 1991).

وتعد التربية الرياضية والبدنية مظهراً من مظاهر التربية أو نوعاً من أنواع التربية ، وهدفها التنمية الشاملة للفرد بدنياً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً ، فقد أصبحت التربية الرياضية والبدنية علم له نظرياته وأسسها بل وأكثر من هذا فالتربية الرياضية والبدنية يطلق عليها علم

العلوم ، لأنها تقوم على نظريات العديد من العلوم المختلفة ، بالإضافة إلى ذلك فإن دروس التربية الرياضية والأنشطة الرياضية متنوعة فمنها النظري ومنها العملي ، وحتى يتم مساعدة المتعلمين على فهم واستيعاب وتطبيق المهارات المختلفة وتحقيق الأهداف المنشودة لا بد من وجود استخدام للوسائل التعليمية المختلفة التي تتلاءم مع مستوى التلاميذ والنشاط الرياضي المطلوب تعلمه (خطابية ، 1997) .

ويعتبر استخدام الوسائل التعليمية المختلفة في مجال التربية الرياضية من العوامل المساعدة في رفع مستوى الأداء المهاري ، وهذا ما أكدته ناصيف (1992) عندما أشار إلى " أن الوسائل التعليمية في التربية الرياضية تقدم للمتعلمين تصورا كاملا للمهارة مما يؤهلهم نفسيا لأدائها ، ويدعم حافظ التعلم ودافعيته في الاستمرار في تلقي المهارات المختلفة وأدائها " .

وأشارت المصري (1990) إلى أهمية الوسائل التعليمية في أنها " تلعب دوراً فعالاً في التعليم بعمامة، والتعلم الحركي بخاصة، فاستخدامها يساعد على إتقان المهارات الحركية، كما أنها تعمل على اكتساب التصور الدقيق للحركة والتقدم بالمهارة الحركية ، وكذلك تساعد المدرس والمدرّب على تنويع أساليب التعليم والتدريب وتوفير عنصر التشويق الذي يساعد على رفع مستوى المتعلمين " .

كما وأشارت العديد من الدراسات العلمية إلى أن استخدام الوسائل التعليمية المختلفة في مجال التربية الرياضية والبدنية يعتبر من العوامل المساعدة في زيادة فعالية التعليم و التدريب ، ومن المؤكد أن الوسائل التعليمية تخلق الميل لدى التلميذ وتزيد من الإدراك والاستيعاب لديه . وهذا ما أكدته حورية (1985) عندما أشارت إلى "أن الوسائل والأدوات التعليمية تساعد على التفكير، نتيجة لتركيز الانتباه باستمرار على المهارة ، وهذا شرط من شروط التعلم الحركي، كما أنها تكون أكثر فاعلية في ترسيخ وثبتت المهارة بصورة صحيحة " . كما وأكدت المصري

(1990) على فاعلية الوسائل التعليمية حينما أشارت إلى "أن الوسائل التعليمية إذا أحسن انتقائها ووضع برامجها واستخدامها وتقويمها ، تستطيع أن تشوق التلميذ وتثير همته وتوسع خبراته وتساعد على الفهم ، وتشحذ الفكر وتساعد على تعلم المهارات ".

وتعتبر رياضة الجمباز أحد أنواع الرياضات الفردية ، التي تستخدم فيها الأجهزة لأداء مهارات حركية معينة بغرض الوصول بالإنسان إلى أعلى قدراته البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية ، وقد أولت الكثير من دول العالم الاهتمام الكبير بها ، فأصبحت تحتل مكاناً هاماً في برامج التربية الرياضية على جميع المستويات التعليمية، وقد أشار حسن وآخرون (2003) إلى أن "رياضة الجمباز لها تأثير فعال في كفاءة وحيوية أجهزة الجسم، ونتيجة لممارستها تحدث تغيرات وظيفية وتكوينية في أعضاء الجسم وأجهزته، نتيجة زيادة وتحسين النشاط الوظيفي والحيوي لهذه الأجهزة، وخاصة الجهازين الحركي والعصبي، لذا فإن رياضة الجمباز تعتبر ناحية من نواحي النشاط البدني الذي يتميز بتأثيره الشامل على أجهزة الجسم وأعضائه بما يضمن التناسق والتكامل، مما يساعد على تنمية التوافق العضلي العصبي والعمل على تحسن تحكم الفرد في جسمه وحركته".

وتعد رياضة الجمباز من الرياضات الأساسية ، فتمارينها تسهم في إعداد اللاعبين وتطوير مستوياتهم الجسمية والعقلية والتربوية ، وتعمل على تنمية عضلات الجسم والأجهزة الداخلية مثل الجهاز التنفسي والجهاز العصبي والدورة الدموية ، وهي تسهم كذلك في إظهار الخصائص والسمات الشخصية كالشجاعة واتخاذ القرارات وحب العمل (حنتوش ، 1985).

وتجدر الإشارة إلى أن رياضة الجمباز من الأنشطة الرياضية التي تعمل على نمو الصفات البدنية المختلفة كالتوافق والمرونة والقوة والتوازن ، كما تتميز بتأثيرها الفعال في تنمية عناصر اللياقة البدنية وتطور المهارات الحركية والأساسية . وهذا ما أكدته شحاتة (1981)

عندما أشار إلى أن " المربي البدني يستطيع أن يجد في نشاط الجمباز ما يساهم في تنمية أوجه معينة وعديدة للياقة البدنية ، التي تفضل عن أنواع أخرى من الأنشطة على تميمتها ، فعن طريق ممارسة برنامج نشاط الجمباز يمكن تنمية التوافق العضلي العصبي ، والرشاقة، وتحسين التوازن الثابت والحركي، والثقة بالنفس والشجاعة، وبعض السمات الإرادية الأخرى " .

ولقد أكدت العديد من الدراسات والأبحاث التي أجريت حول الوسائل التعليمية ، الأهمية الكبيرة التي تمثلها هذه الوسائل في مجال التعليم ، فهي تساعد على تعليم أفضل على مختلف المستويات العمرية للتلاميذ ، كما أنها تساهم في رفع مستوى التعليم في أي مرحلة من المراحل التعليمية (الحيلة ، 2001) . من هنا جاءت أهمية هذه الدراسة ومن خلال التوجه نحو تعليم بعض المهارات الأساسية في الجمباز باستخدام الوسائل التعليمية ، في محاولة لتسهيل وتبسيط هذه المهارات ، والتي تعتبر من المهارات الصعبة والمغلقة . ويجد الباحث أن هذه الدراسة تقدم لنا نموذجاً لاستخدام بعض الوسائل التعليمية على تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمباز ، بحيث يمكن الاستفادة منها في تطوير عملية التدريس في هذا المجال . وبالإضافة إلى أنها تكشف عن بعض النتائج التي تبين من خلالها مدى فاعلية بعض أنواع الوسائل التعليمية المستخدمة في تعليم بعض المهارات الأساسية في الجمباز ، من خلال مستوى الأداء الذي يصل إليه المتعلمين .

مشكلة الدراسة :

إن رياضة الجمباز من أنواع الرياضات التي تتطلب قدرات حركية وبدنية عالية بفعل ما تتصف به هذه الرياضة من مهارات تمتاز بالصعوبة والدقة في الأداء ، وما تحتاج إليه من تنسيق عال من الناحية العقلية والجسمية وإلى توافق عضلي عصبي. فقد تطورت رياضة الجمباز عما كانت عليه قديماً، فقد حققت في الآونة الأخيرة طفرات من النمو، تمثلت في مقدرة لاعبيها على أداء مهارات وحركات تتميز بالصعوبة، وفي ذات الوقت بالشكل الجمالي السليم، وهذا بطبيعة الحال يفرض على لاعب الجمباز ضرورة أن يتمتع ببعض الصفات البدنية والقدرات المهارية والنفسية ، الأمر الذي يحتم على اللاعب استهلاك فترة زمنية كبيرة في التدريب من أجل تنمية تلك الصفات والقدرات بدرجة تسهم في ترقية المهارات والحركات المراد تعلمها وإتقانها. (كاشف، 1987).

ويشير بالكين (Balkeen , 1968) إلى أن رياضة الجمباز ليست كبقية الرياضات، كونها ذات مهارات فردية محكومة بمسارات حركية معينة، تعتمد على الربط بين العقل والأداء الحركي، فهي تحتاج إلى قوة التركيز والتذكر والتصور وربط المهارات الحركية بعضها ببعض حتى يستطيع أداء المهارة أو الجملة الحركية بطريقة ديناميكية ، وذلك لضمان فهم وإدراك الحركة بشكل سليم.

من هنا وجد الباحث أن رياضة الجمباز من الرياضات التي تحتاج إلى دقة متناهية وتركيز عال في التعليم والتدريب ، مما دعت الحاجة إلى البحث عن أساليب جديدة في التعليم غير الأساليب التقليدية المتبعة ، وذلك لتسهيل تعلم مهارات الجمباز ومحاولة للرقى بها . وهذا ما أكدته العبيدي (1981) عندما أشار إلى " أن رياضة الجمباز والتي تعتبر الحجر الأساس

لأنواع الرياضات كافة قد تطورت كثيرا ، وخاصة في السنوات الأخيرة ، مما حدا بنا أن نضع لها البرامج بما يتناسب وذلك التطور " .

ولقد أكدت العديد من الدراسات والأبحاث التي أجريت حول الوسائل التعليمية الأهمية الكبيرة التي تمثلها هذه الوسائل في مجال التعليم ، والدور الذي تلعبه في تحقيق الأهداف التعليمية في جميع مستوياتها المعرفية والوجدانية والنفس حركية (كاظم وجابر ، 1986) . من هنا توجهت وزارة التربية والتعليم إلى توفير الكثير من الوسائل والأجهزة الحديثة وإدخالها في المؤسسات التعليمية لما لها من دور في تحسين العملية التعليمية ، ومن أهم هذه الوسائل وأحدثها الحاسوب الذي يتميز عن غيره من الأجهزة الأخرى من خلال ما يوفره من مزايا عديدة كالصوت والصورة (الثابتة والمتحركة) وغيرها ، الأمر الذي دعا وزارة التربية إلى عقد دورات تدريبية متخصصة لكافة المعلمين في كيفية استخدام الوسائل والتقنيات الحديثة بهدف تحسين العملية التعليمية والراقي بها . وبما أن رياضة الجمناز من الرياضات التي تمتاز بالصعوبة لدقة مهاراتها وحركاتها ، وما تحتاج إليه من تنسيق عالٍ من الناحية العقلية والجسمية وإلى توافق عضلي عصبي ، ونظراً إلى عدم استغلال الكثير من المدرسين والمدرّبين للوسائل التعليمية الحديثة في تقليل الصعوبات التي قد تواجههم من جهة والمتعلمين من جهة أخرى في أثناء تعليم وتعلم المهارات المختلفة في الجمناز ، ولكون الباحث من المدرسين في ميدان التربية والتعليم، ومن المختصين والمهتمين في رياضة الجمناز ، الأمر الذي دعا الباحث إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام الوسائل التعليمية في تعليم بعض المهارات الأساسية في الجمناز ، في محاولة لتقليل وتذليل الصعوبات التي قد تواجه المتعلمين أثناء سير عملية التعليم والتعلم، مما سيساعد المتعلمين من تعلم المهارات الأساسية المطلوبة في رياضة الجمناز بشكل أفضل في

أقصر زمن وبأقل جهد ممكن ، والقيام بمهمتهم بشكل أفضل وتحقيقهم للهدف التعليمي المطلوب،
مستفيدين من التطور العلمي والتكنولوجي في تعليم المهارات الرياضية المختلفة .

أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى:

- 1- التعرف إلى أثر استخدام (الحاسوب) على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز.
- 2- التعرف إلى أثر استخدام (جهاز عرض الشفافيات) على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز.
- 3- التعرف إلى أثر استخدام (الطريقة التقليدية) على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز.
- 4- التعرف إلى الفروق بين استخدام (الحاسوب) و (جهاز عرض الشفافيات) و (الطريقة التقليدية) على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز.

فروض الدراسة:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام (الحاسوب) على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز ولصالح الاختبار البعدي.

2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبار القبلي

والاختبار البعدي في أثر استخدام (جهاز عرض الشفافيات) على تعلم وتحسن مستوى

أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز ولصالح الاختبار البعدي .

3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبار القبلي

والاختبار البعدي في أثر استخدام (الطريقة التقليدية) على تعلم وتحسن مستوى أداء

بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز ولصالح الاختبار البعدي.

4. هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين استخدام

(الحاسوب ، وجهاز عرض الشفافيات ، والطريقة التقليدية) على تعلم وتحسن مستوى

أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز.

مجالات الدراسة :

1- المجال البشري: الطلبة الذكور المسجلين في مسابقات الجمباز في المستوى الأول في

كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

2- المجال الزمني: الفصل الصيفي من العام الدراسي (2005-2006م).

3-المجال المكاني: صالة الجمباز في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك- اربد

الأردن .

لمحة تاريخية عن الوسائل التعليمية:

إن عملية استخدام الوسائل التعليمية ليست وليدة هذا العصر ، وإنما هي قديمة قدم عملية التعلم والتعليم عند الإنسان ، ولكنها تعرضت للتطوير والتعديل ، لتناسب مع تطور عمليات التعليم والتعلم التي مرت بها الإنسانية . ويؤكد الحيلة (2001) قدم استخدام الوسائل التعليمية، وإن لم يكن قد أطلق عليها مسمى الوسيلة التعليمية في ذلك الوقت ، مشيراً إلى أن الرسوم والأشكال والرموز التي استخدمت في الفترات الزمنية من تاريخ البشرية ، كانت بمثابة وسائل لتوثيق تلك الحضارات ، كدليل على قدم استخدام الإنسان للوسائل التعليمية.

وفي أقدم الحضارات الإنسانية نجد أن الإنسان فكر بوسيلة يتعامل بها للتعبير عما يريد، فاهتدى إلى الرسوم والرموز ، واخذ يبسط هذه الرسوم والرموز إلى أن أصبحت الحروف والكلمات التي نتعامل بها في عصرنا الحاضر هي رموز للتعامل والتعبير (السيد ، 1997) ويشير الكلوب (1993) إلى أنه قبل نشوء الكتابة ، قام الإنسان بتسجيل أفكاره وتصوير حياته في أماكن متعددة من البيئة التي يعيش فيها ، فكانت البيئة بكل عناصرها ومكوناتها مدرسة الإنسان ، وكانت المشاهدة والتقليد والتجريب هي الأدوات والوسائل الأساسية التي اعتمد عليها الإنسان في تعلمه . فنجد أن الوسائل التعليمية كانت موجودة منذ القدم، ولكن الإنسان كان يستخدمها ببساطة دون برمجة متروكة للفروق الفردية من شخص لآخر (ناصر، 2001) .

لقد بدأت الدعوة لاستخدام الوسائل التعليمية في التربية بشكل واضح في عصر النهضة الأوروبية وخاصة مع الاكتشافات والاختراعات الحديثة (دومي والعمرى، 2005). فبدأ الاهتمام بميدان الوسائل التعليمية ينمو منذ القرن السابع عشر وتعد الفترة من (1650-1930) بداية تكوين وتطور هذا الميدان (يونس، 1992).

أما الدليل على حداثة الوسائل التعليمية هو ما نراه اليوم من استخدام الأجهزة والآلات الكهربائية والإلكترونية مثل الكمبيوتر (Computer) والتلفزيون التربوي (Educational Television) والإذاعة المدرسية (Radio Forum) والفيديو (Video) والبرامج التعليمية الأخرى المختلفة والتي عملت على توفير وقت المعلم والمتعلم وجعلته أكثر عمقاً وأثراً في نفوس المتعلمين (الجازي، 2004).

مفهوم وتعريف الوسائل التعليمية:

لقد تطور مفهوم الوسائل التعليمية حتى أصبح علماً له مدلولاته وتعريفاته وأهدافه، وقد تدرج المربون في تسمية الوسائل التعليمية فكان لها أسماء متعددة منها: وسائل الإيضاح، الوسائل البصرية، الوسائل السمعية، الوسائل السمعية البصرية، الوسائل المعينة، الوسائل التعليمية، (استيثبة والدبس، 1987؛ عبد الرحيم، 2006):

لقد تعددت التعريفات التي وجدت في الكتب والمراجع العلمية المختلفة لمفهوم الوسائل التعليمية في عملية التعليم والتدريب، فقد عرفها كلوب (1993) بأنها "مواد وأدوات تقنية مناسبة للمواقف التعليمية، يستخدمها المعلم والمتعلم من أجل تحسين عملية التعليم والتعلم، وتعمل على توضيح المعاني والأفكار، وتثبيت الإدراك ونقل المهارات وتنمية الاتجاهات في جو مشوق". وعرفها سيلز (Seels, 1995) بأنها "مجموع الأدوات والمواد والأجهزة التعليمية، والطرق المختلفة التي يستخدمها المعلم في المواقف التعليمية لنقل محتوى تعليمي أو الوصول إليه، مما ينقل المتعلم من الخبرة المجردة إلى الخبرة المحسوسة".

وعرف المصراي (1997) الوسائل التعليمية على أنها "المواد والأدوات والأجهزة

التي تساهم في إيضاح مفهوم غامض بغرض التغيير في سلوك المتعلم".

ويعرفها سلامة (1998) على أنها "أجهزة وأدوات ومواد يستخدمها المعلم لتحسين عملية التعليم والتعلم".

وعرف شرف (2000) الوسائل التعليمية بأنها "مجموعة من الأدوات والأجهزة والمواد التي تساعد المتعلم في إدراك وفهم محتوى المادة التعليمية وتعلمها وإجادتها في أقل وقت وبأقل مجهود".

وعرفها دومي والعمرى (2005) بأنها "جميع المواد والأدوات والأجهزة التعليمية التي يستخدمها المعلم والمتعلم في عملية التعلم والتعليم لتحقيق الأهداف التعليمية بأقل وقت وجهد وتكلفة".

وهكذا نلاحظ من خلال التعريفات السابقة أن هناك اتفاقاً على أن الوسائل التعليمية هي مجموعة من الأجهزة والأدوات والمواد التي يستخدمها المدرس في عملية التدريس، بهدف تحسين وتسهيل العملية التعليمية، والارتقاء بها بأقل جهد ممكن وبأقصر وقت .

أهمية الوسائل التعليمية في المجال الرياضي:

يعتبر استخدام الوسائل التعليمية في مجال التربية الرياضية من العوامل المساعدة في رفع مستوى الأداء الرياضي، فاستخدامها يساعد على إتقان المهارات الحركية واكتساب التصور الدقيق للمهارة، وكذلك يمكن عن طريق الوسائل التعليمية تنويع أساليب التعليم والتدريب وتوفير عنصر التشويق الذي يساعد على رفع مستوى المتعلمين. وقد أشار كلاً من (محمد، 2004)، (شرف، 2000)، إلى أهمية الوسائل التعليمية في المجال الرياضي تكمن في النقاط التالية:

- زيادة فاعلية التعليم عن طريق الوسائل التعليمية التي تعمل على استخدام جميع الحواس لدى المتعلم وتكسبه الكثير من المعرفة والمهارات.

- تعمل على تنوع الخبرات التعليمية، بحيث تجعل المتعلم أكثر استعداداً للتعلم.
- تساعد على تنوع طرق وأساليب التدريس مما يؤدي إلى مواجهة الفروق الفردية بين المتعلمين، كما أنها تساعد على التغيير المستمر.
- تثير اهتمام المتعلم وتشوقه، وتنبه حاجاته، وتبني ميوله.
- تساعد الوسائل التعليمية على التذكر، فتتم عملية التعلم والتعليم بصورة أفضل وأدق نتيجة لتذكر أجزاء الحركة ومساراتها.
- تساعد على التعلم في أقل وقت وجهد مما يلزم في التعليم بدونها.
- تنوع أساليب التعزيز عن طريق تثبيت الاستجابة الصحيحة وتأكيد التعلم.
- إتاحة الفرصة للمتعلمين للمشاركة الإيجابية في المواقف التعليمية المختلفة كالمناقشة مما يعمل على استثارة النشاط الذاتي لديهم.
- المساعدة في معالجة المشاكل التي تنتج عن الفروق الفردية بين التلاميذ.
- المساهمة في تعلم عدد كبير من التلاميذ في وقت واحد.

تصنيف الوسائل التعليمية في المجال الرياضي:

لقد تعددت التصنيفات للوسائل التعليمية في المجال الرياضي وفيما يلي عرض لبعض

هذه التصنيفات:

- صنف المصري (1990) الوسائل التعليمية في المجال الرياضي إلى:

1- الوسائل السمعية:

وتشمل الاسطوانات، شرائط التسجيل للشرح الحركي، شريطاً تسجيلياً لبرنامج تدريبي.

2- الوسائل البصرية:

وتشمل الصور المتسلسلة لخط سير الحركة، وصور هيكلية، أفلام سينمائية، فيلم تعليمي بدون صوت.

3- الوسائل السمعية البصرية:

وتشمل صوراً متسلسلة مع الصوت، فيلماً تعليمياً بالصوت والصورة والفيديو.

- صنف سنجر (Singer, 1980) الوسائل التعليمية في المجال الرياضي على أساس سلوكي إلى:

1- الوسائل التعليمية في السلوك الحركي:

وهي وسائل تعليمية تؤثر في السلوك الحركي للمتعلم التي يمكن استخدامها أثناء أداء التلميذ، ويجب أن تستخدم بحذر، حيث أن الهدف النهائي منها هو جعل التلميذ يؤدي الحركة بشكل جيد خلال الظروف الواقعية، وتعتبر الوسائل السمعية أكثر الوسائل شيوعاً في تعليم الأداء الحركي.

2- الوسائل التعليمية في السلوك المعرفي:

وهي وسائل تعليمية تؤثر في السلوك الحركي للمتعلم والتي يمكن استخدامها خلال النشاط للتلميذ، ومحاولة توصيل المعلومات من خلال الحواس السمعية والبصرية، وهذا النوع يجب تحليله في ضوء مساهمته في تحصيل الأهداف المعرفية في التربية الرياضية.

- وصنف شرف (2000) الوسائل التعليمية في المجال الرياضي إلى:

1- الوسائل السمعية:

وهي كل ما يستقبله المتعلم من معلومات وحقائق ومفاهيم واتجاهات عن طريق الأذن، وبواسطة وسيلة اتصال معينة مثل أجهزة المذياع والمسجل وغيرها، وأيضاً عن طريق الكلمة

المنطوقة مثل: المحاضرات والتقويم والشرح والوصف اللفظي للمهارات الحركية المختلفة والمناقشات.

2- الوسائل المرئية (البصرية):

وهي كل ما تستقبله وتستجيب له العين أثناء عمليات التعليم لتوصيل الخبرات التعليمية للمتعلمين ومن أمثلة هذا النوع نماذج الحركة عن طريق الشرح والصور بكل أنواعها والرسومات التخطيطية.

3- الوسائل السمعية البصرية:

وهذا النوع من الوسائل يجمع بين ما تسمعه الأذن وتراه العين في نفس الوقت، أي يشترك فيها حاستي السمع والبصر في وقت واحد ومن أمثلتها: التلفزيون، أفلام السينما، الفيديو.

4- الوسائل العملية:

وهي التطبيق الفعلي للمهارات الحركية وكل ما تعلمه من قبل المتعلم نفسه مع استخدام وسائل معينة أثناء التطبيق للمساعدة والأمان مثل أحزمة الأمان أثناء أداء المهارات، بالإضافة إلى ذلك تطبيق المهارات التعليمية بطرق التدريس المختلفة والأداء الجماعي، وممارسة المهارات الحركية على شكل مسابقات ومباريات تنافسية.

أسس اختيار الوسائل التعليمية في التربية الرياضية:

إن نجاح أي موقف في مساعدة المعلم على تحقيق الأهداف المخططة، يعتمد على حشد كبير على حسن اختيار الوسائل التعليمية التي تنظم تعلم الطلبة، وتيسير لهم بلوغ الأهداف بدرجة عالية من الإتقان، ويؤكد ذلك ما أشار إليه المصراتي (1997) عندما قال " بأن الوسيلة التعليمية جزء من الدرس ، فإذا أحسن المعلم اختيارها واستخدامها ، ظهر المردود على

نوع وكمية التعلم " ، ومن هنا نجد أن هناك بعض الأسس الضرورية التي يجب أن توضع في الاعتبار عند اختيار الوسيلة التعليمية المناسبة والتي تساعد في تحقيق الأهداف واختصار الوقت والجهد والمال.

وقد ذكر (محمد، 2004) و (شرف، 2000) أن هذه الأسس تتمثل بما يلي:

- 1- ملائمة الوسيلة لموضوع الدرس وأهدافه (المعرفية - المهارية - الانفعالية).
- 2- مراعاة أن تكون الوسيلة مناسبة للمرحلة السنوية والخبرات السابقة للتلاميذ.
- 3- مراعاة خصائص الوسيلة الفنية من حيث سهولة استعمالها، قياسها، وضوحها، ومرونتها في التعديل أو التغيير.
- 4- توفر أجهزة لعرض الوسيلة واختبارها.
- 5- أن تكون الوسيلة المستخدمة مثوقة وتعمل على استثارة دوافع التلاميذ.
- 6- أن تكون الوسيلة مرتبطة بالموضوع المراد تعليمه للتلاميذ.
- 7- ملائمة الوسيلة التعليمية مع أعداد التلاميذ المتعلمين.
- 8- يجب استعمال الوسيلة بالطرق الفنية الصحيحة مع توافر عوامل الأمن والسلامة في الوسيلة.
- 9- أن تستخدم الوسيلة في الوقت والمكان المناسبين للدرس.
- 10- أن تكون الوسيلة في حالة جيدة.
- 11- ضرورة مناسبة الوسيلة مع مستوى التطور العلمي والتكنولوجي للمجتمع.

أنواع الوسائل التعليمية في المجال الرياضي:

هناك العديد من الوسائل التعليمية التي تستخدم في مجالات التربية الرياضية، وتساعد المعلم على إتمام عمليات التعليم والتعلم وفيما يلي أهم الوسائل التعليمية المستخدمة في المجال الرياضي كما ذكرها (خطابية، 1997)، (شرف، 2000)، (محمد، 2004) :

- 1- النموذج الحركي
- 2- السبورة
- 3- الوسائل الخطية والرسم والتصوير
- 4- الكتب المصورة والصور الثابتة
- 5- لوحة الإعلانات
- 6- النماذج والمجسمات
- 7- أجهزة السينما البطيئة (الأفلام الناطقة وغير الناطقة)
- 8- أجهزة التسجيل الصوتي
- 9- مسجلات الفيديو
- 10- أجهزة التلفزيون ذات الدائرة المغلقة
- 11- أجهزة عرض الشرائح
- 12- جهاز عرض الشفافيات التعليمية
- 13- الحاسوب التعليمي.

وسيتناول الباحث بعض هذه الأنواع بالشرح نظراً لأهميتها واستخدامها في دراسته

الحالية:

الحاسوب:

لقد دخل الحاسوب مختلف مجالات الحياة ، واثّر فيها تأثيراً مباشراً ، وأصبح ضرورة من ضرورات الحياة العلمية والعملية ، وعاملاً أساسياً من عوامل الإنتاج البشري ، ولم يبق مجال إلا ودخله بقوة ، خصوصاً في السنوات الأخيرة . ويشير سلامة (1991) إلى أن " الحاسوب يعتبر أحد أهم التقنيات التربوية التي دخلت مجال التعليم خلال السنوات العشر الماضية نظراً لكثرة استخداماته التعليمية وتشعبها ونظراً للكفاءة العالية التي وفرها الحاسوب للنظام التعليمي للتغلب على مشكلاته، وتطوير أساليبه للوصول إلى نتائج فعّلية " .

ويؤكد أبو هلال وآخرون (1993) إلى أن "استخدام الحاسوب التعليمي في العملية التعليمية يعد من أهم الأساليب والوسائل التي أضافت صبغة جديدة في عملية التعليم والتعلم، مما أدى إلى استخدامه لخدمة أهداف وأغراض العملية التربوية في التعليم، وقد كان لذلك الأثر الأكبر في إنكفاء روح التعليم وتنويع مصادره بأقل التكاليف وبأسرع الطرق، مما يعمل على توفير الوقت والجهد والمال".

ويعتبر الحاسوب أكثر الوسائل تعقيداً في تكوينها وسهولة في استخدامها ، فهو يجمع مزايا الكثير من التقنيات التعليمية في تقنية واحدة ، إذ يوفر الحركة والصورة والصوت واللون ، كما يمكن استخدام الحاسوب لجميع أنماط التدريس تقريباً ، والذي يميزه عن التقنيات الأخرى بشكل رئيسي هو سهولة إنتاج برمجيات تعليمية يتفاعل معها الطالب تحت إشراف المعلم (Caffarelli ، 1987) .

مجالات استخدام الحاسوب في التربية الرياضية:

إن المجالات التي يستخدم فيها الحاسوب في التربية الرياضية تتمثل فيما يلي (الصعوب

، 2002) :

1- حفظ البيانات:

حيث يمكن للمدرب أو المدرس حفظ البيانات المتعلقة باللاعب أو التلميذ مثل الطول والعمر والوزن ومستوى اللياقة البدنية والمستوى المهاري، ونتائج الاختبارات البدنية والمهارية وكذلك مواعيد التدريب أو التدريس، أو بيانات تتعلق بمحتوى الدرس أو الوحدة التدريبية.

2- التحضير والإخراج:

بيانات تتعلق بتحضير الدرس وإخراجه، أو الوحدة التدريبية للمدرب ومحتوياتها.

3- التسجيل:

يشمل كل ما يتعلق بالأدوات والأجهزة والوسائط والملاعب، ومدى حالتها الفنية وصلاحياتها للاستخدام ونسبة الاستكمال.

4- التحليل:

تحليل الحركات والمهارات التي يحتويها المنهاج أو الخطة التدريسية وتحديد النقاط الفنية لكل مهارة، وطريقة التعلم والتدريب المناسبة لها، مع تحليل كامل لكل مفردات المهارات المنوطة، ومعرفة العضلات والقوانين الميكانيكية التي تساعد في عملية الأداء لكل مهارة.

5- التصحيح:

تصحيح أخطاء اللاعب كل على حدة.

6- التسهيل:

تسهيل عمليات التعلم والتعلم للمهارات الحركية واختصار وقت العملية التعليمية.

7- المساهمة:

المساهمة الفعالة في إجراء البحوث العلمية، والبحث العلمي، خاصة في الأبحاث التي تتعلق بمجالات علوم الحركة (الميكانيكا الحيوية) .

مميزات استخدام الحاسوب في التربية الرياضية:

من مميزات استخدام الحاسوب في التربية الرياضية ما أشار إليه كلاً من زغلول وآخرون (2001) و شرف (2000) بما يلي:

- المساعدة الفعالة في تعليم وتعلم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة واستخدام الأسلوب العلمي في حل المشكلات المتعلقة بفنية الأداء للمهارات الرياضية.
- إتاحة الفرصة للتلميذ لمشاهدة الأداء الأمثل للحركات المراد تعلمها أو التدريب عليها مما يقلل من حدوث الأخطاء التي قد تسبب إصابات للتلميذ أو اللاعب.
- زيادة التفاعل المثمر مع المتعلم وزيادة عامل التشويق.
- يقدم التغذية الراجعة الفورية لكل متعلم على حدة.
- يقدم أسلوب جديد في تدريس التربية الرياضية.
- يعطي المتعلم خبرات تعليمية جديدة ومفيدة.
- إمكانية تحليل الأداء الحركي لمعرفة العضلات المنوطة بالعمل.
- يراعي الفروق الفردية أثناء تعلم المهارات.
- حفظ البيانات الخاصة بمستوى المتعلمين في النواحي البدنية والمهارية والفسولوجية.
- اختصار الوقت والجهد.
- تقديم المعلومات بشكل متكرر.

- يساعد في عملية التدريس حيث يوفر برامج تعليمية أو تدريسية للكثير من المهارات الحركية المعقدة وهذا يساعد على تسهيل وتبسيط عملية التعليم.
- المساعدة في عملية تصحيح الأخطاء.
- المساهمة في عمليات البحث العلمي وإجراء البحوث.

جهاز عرض الشفافيات:

يعتبر جهاز عرض الشفافيات من أحدث أجهزة الوسائل التعليمية وأكثرها طواعية للاستخدام في عملية التعليم والتعلم لما له من قدرات فنية في عملية العرض للمواد المكتوبة والمرسومة والمصورة ، الملون منها والعادية (الجازي ، 2004) .

ويشير دومي والعمرى (2005) إلى أن "جهاز عرض الشفافيات من أكثر أجهزة العروض استخداماً في المدارس والجامعات والمؤسسات التعليمية إذ يجد فيه المعلمون والمعلمات وأعضاء الهيئة التدريسية في مؤسسات التعليم الوسيلة الجيدة لتقديم خبرات للطلبة المتعلمين لا يسهل الحصول عليها عن طريق أدوات أخرى " .

وجهاز عرض الشفافيات عبارة عن جهاز قادر على إسقاط صورة كبيرة ثابتة، وساطعة على شاشة، وهي صورة لمادة تعليمية موضوعة على منصة الجهاز، والمادة التعليمية التي تعرض عن طريقه عبارة عن كتابة أو رسوم على صفيحة من البلاستيك الشفاف تدعى شفايف (الحيلة، 1999).

والشفايفية عبارة عن صفيحة من الاستيت أو البلاستيك الرقيق الشفاف تسمح بمرور الضوء من خلالها وذات مقاسات مختلفة، وتستخدم للكتابة أو الرسم وتعرض بواسطة جهاز عرض الشفافيات (OHP) (دومي والعمرى ، 2005).

مميزات جهاز عرض الشفافيات:

هناك مزايا عديدة لجهاز عرض الشفافيات واستخدامه في عملية التعليم والتعلم، ومن

أهم هذه المميزات ما أشار إليها (Wittch and Schuller ,1979) :

- 1- يمكن استخدامه في ضوء الغرفة العادي دون الحاجة إلى التعطيم.
- 2- يوضع في مقدمة الصف وبذلك يبقى المعلم مقابلاً لطلابه مما يزيد من عملية التفاعل والمشاركة والاستفادة من التغذية الراجعة.
- 3- يعطي صورة كبيرة من مسافة كبيرة.
- 4- يمكن للمعلم أن يكتب مباشرة على الشفافية بأقلام ملونة أمام الطلاب وظهور الكتابة على الشاشة.
- 5- يساعد على جذب انتباه الطلاب وتشويقهم.
- 6- التدرج في عرض المادة التعليمية بشكل متسلسل مما يساعد على إثارة النقاش ومشاركة المتعلمين.
- 7- سهولة تشغيله واستخداماته.
- 8- سهولة إنتاج الشفافيات واستخدامها.
- 9- يمكن المعلم من الإعداد المسبق لمادته.

ماهية الجمباز:

يعد الجمباز أحد الألعاب الرياضية الأساسية لبقية أنواع الرياضات وذلك للخصوصية التي تمتلكها تمارينه وحركاته المتنوعة ومدى تأثيرها على كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية، ويشير سالم وآخرون (1990) أن رياضة الجمباز هي أحد أنواع الرياضات التي تستخدم بعض

الأجهزة لأداء حركات بدنية معينة عليها، كوسيلة للتربية يؤمن الوصول بالإنسان إلى أعلى قدراته البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية حتى يكون عضواً نافعاً في المجتمع الذي يعيش فيه".

ويعرف (شحاته، 1981) رياضة الجمباز بأنها "أحد الأنشطة البدنية الفردية، حيث يشترك الفرد بمفرده وبالتالي يعتمد على قدراته في إنجاز الواجب الحركي على أجهزة الجمباز (العقلة ، المتوازي ، الحلق، حصان الحلق ، متوازي مختلف الارتفاع ، العارضة ، حصان القفز) بجانب الحركات الأرضية .

وبالنظر إلى مصطلح الجمباز قديماً نجد أنها كانت تعني Gymnastio أي الفن العاري، وأول من ابتكرها اليونانيون القدماء، وقد أطلقوها على التمرينات البدنية التي كانت تؤدي والجسم عارٍ (سالم وآخرون، 1990).

وأما في مصر، وفي الدول العربية فلقد اصطلح على التسمية (الجمباز) لتعني: النشاط البدني الذي يمارسه الفرد بواسطة الأجهزة والحركات الأرضية لأداء تمرينات ذات طبيعة خاصة لكل جهاز بما يؤدي إلى تنمية بدنية ونفسية للفرد (شحاتة ، 1981).

أهمية رياضة الجمباز:

تعتبر رياضة الجمباز ذات أهمية كبيرة في برامج التربية الرياضية وذلك لأنها تساهم في إشباع حاجات الشباب المباشرة للنشاط، كما يسهل اختيار ما يتلاءم مع المراحل السنية مثل جمباز الألعاب لرياض الأطفال، وجمباز الموانع لأطفال المرحلة الابتدائية، وجمباز الأجهزة وجمباز البطولات في أداء مهارات ذات مستوى عال، بالإضافة إلى ذلك فإن رياضة الجمباز مثل أي نشاط فردي آخر تزود الفرد بالمهارات التي تستمر معه ليمارسها في المستقبل، فعن

طريق ممارسة برنامج نشاط الجيمباز يمكن تنمية القدرات البدنية الأساسية (القوة، المرونة، السرعة، التحمل) والتوافق العضلي العصبي، والرشاقة، وتحسين التوازن الثابت والحركي، والثقة بالنفس والشجاعة (شحاتة، 1982).

ويشير حنتوش وآخرون (1985) إلى أهمية رياضة الجيمباز من خلال تنمية الصفات التالية للفرد:

أولاً: تنمية القدرة والصفات البدنية:

يمكن من خلال ممارسة رياضة الجيمباز تنمية النواحي الجسمية وصفاتها كافة وخصوصاً القدرة والمرونة والمطاولة والسرعة والرشاقة، فالجيمباز يقوي العضلات، والأربطة، والأنسجة والأجهزة خصوصاً (الجهاز التنفسي والدورة الدموية والجهاز العصبي).

ثانياً: تنمية القدرات العقلية:

تلعب رياضة الجيمباز دوراً مهماً في تنمية الجهاز العصبي، إذ يتطلب من اللاعب التركيز الجيد أثناء الأداء الحركي وقبله، فاللاعب يفكر قبل الأداء ويتصور كيف يستطيع أداء الحركة كذلك يفكر في وضع الجسم على الجهاز، وأثناء الأخطاء في الأداء، وكيفية معالجة الخطر بتغيير وضع الجسم لتفادي السقوط والإصابة. ومن هذا يمكن تطور رد الفعل البسيط والمعتد لدى اللاعبين، ويؤكد البروفيسور بورمان (Borrmann , 1978) أن "رياضة الجيمباز ترفع من القدرة على التركيز وتنمي القدرة على التفكير والملاحظة".

ثالثاً: تنمية الواجبات التربوية:

يربي الجيمباز لدى الشباب شخصية المشاركة في العمل الجماعي وعلاقته مع زملائه وهي علاقة تربوية تعتمد على تقديم المساعدة لهم مثلما يقدمون له من خدمات، فالجيمباز ينمي

لدى الفرد أهمية العلاقات النفسية وقيمتها عند الجماعة وتأثيرها على سير التدريب الإيجابي والإسهام مع الآخرين في تطوير مستوياتهم .

رابعاً: العناية بالنواحي الصحية

رياضة الجمباز كبقية الألعاب الرياضية، ترمي إلى النواحي الصحية وكذلك التأثير على نظام الحياة اليومية للأشخاص، ومن خلال التدريب اليومي يمكن الحفاظ على صحة (الجهاز التنفسي، وجهاز الدوران والجهاز العصبي)، ومن ذلك يمكن مقاومة الأمراض التي يتعرض لها الإنسان خلال حياته، إذ يكون الجسم ذا حصانة لمقاومة الأمراض كما أن ممارسة الجمباز تساعد على تحسين وتنظيم حياة الفرد اليومية من خلال استغلال أوقات الفراغ بالتدريب وتنظيم عملية التدريب، كذلك الشعور بالسعادة بعد التدريب والإسهام في الصحة النفسية عند اللاعبين.

خامساً: تنمية الإحساس والشخصية:

يتطلب الجمباز الإحساس الجيد لدى اللاعبين، فمن خلال التدريب يجب أن يتعود اللاعب على الأداء الجيد والنظيف وهذا يظهر من خلال ملابس اللاعب أثناء التدريب، ومن الشخصية بالمحافظة على نظافة هذامه وأدوات التدريب وقاعة التدريب.

مراحل تعلم المهارة الحركية في الجمباز:

تحتاج المهارة الحركية إلى طريقة أداء متخصصة ضمن أطر وقوانين خاصة بكل لعبة من الألعاب، ولقد بين لايرش وآخرون (1978) أن التعلم الحركي (تعلم حركة جديدة) يمر في ثلاث مراحل أساسية لا يمكنك الفصل بينها، وتؤثر كل منها على الأخرى وعملية الفصل هنا لغرض توضيح وفهم هذه المراحل الأساسية:

1- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية.

2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية.

3- مرحلة إتقان وثبيت المهارة الحركية.

أولاً: مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية

تشكل هذه المرحلة الأساس الأول لتعلم المهارة الحركية وإتقانها دون وضع أي اعتبارات لجودة مستوى الأداء ويشير عبد الغني (1994) "أن في هذه المرحلة يحصل المتعلم على التصور الأولي عن سير الحركة وأن هذا التصور غير متكامل ويحتوي على أخطاء وإن استيعاب الواجب الحركي يعتبر المحاولة الأولى لأداء الحركة مباشرة".

وتتصف هذه المرحلة بانعدام التناسق والتوافق بين عمليات الانقباض والانبساط والتشد والارتخاء النسبي للعضلات أثناء الأداء، وفي هذه المرحلة أيضاً يتم استخدام الشرح والوصف اللفظي وأداء النموذج الصحيح من أجل المساهمة في قدرة اللاعب على إدراك وتصور وفهم المهارة الحركية (ابو عصعوص، 2001).

ثانياً: مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية

تعتبر هذه المرحلة هامة لتطوير الشكل الخام الأولي للمهارة، ويتحقق ذلك بالتمرين والتكرار وبمراقبة وتلافي وتصحيح الأخطاء فتصبح المهارة أكثر دقة، فيبدأ اللاعب بإتقان النواحي الفنية للحركة، فنقل الأخطاء والحركات الزائدة فيطراً عليها الاقتصاد في اللعب، ويذكر (نصيف، 1980) "أن اللاعب في هذه المرحلة يصل إلى مرحلة عالية من التنظيم للقوى والأجزاء الحركية ويصبح السير الحركي للمهارة متناسق وانسيابي وتخفي الحركات الزائدة".

ثالثاً: مرحلة إتقان وثبيت المهارة الحركية

في هذه المرحلة يتم للاعب تثبيت المهارة الحركية وأدائها بإتقان، ويصبح بالإمكان أداء المهارة الحركية تحت جميع الظروف وفي المنافسات أي تصبح المهارة الحركية أكثر دقة ورسوخاً واستقراراً، ويتميز أداء المهارة الحركية في هذه المرحلة بالاقتصاد في الجهد وانسياب سريان الأداء ويعني هذا أن الأداء الشكلي والفني يتم بصورة نموذجية (شحاتة، 1981).

المهارات الأساسية في الجمباز التي سيتم تعليمها في البرنامج التعليمي :

1- مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية- الكب - (المتوازي).

2- مهارة القفز فتحاً (حصان القفز).

3- مهارة الوقوف على اليدين (بساط الحركات الأرضية).

وسيتم التطرق إلى شرح النواحي الفنية والتعليمية لكل مهارة.

المهارة الأولى (م1):

مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية- الكب - (المتوازي):

1- النواحي الفنية:

أ- القسم التحضيري:

يأخذ اللاعب وضع الارتكاز على العضدين بحيث يوزع وزن الجسم على العضدين بالتساوي ويكون الجسم مفرد وعلى استقامة واحدة دون ثني، ويراعى أن تكون نقطة النقاء الأيدي مع الجهاز بزاوية مقدارها 120° تقريباً .

ب- القسم الرئيسي:

بعد أخذ وضع الارتكاز على العضدين على الجهاز، يبدأ اللاعب بمرجحة الجسم أماماً خلفاً (حركة بندوليه) ، إلى أن تصل المرجحة إلى مستوى موازي للقائمين تقريباً ، وفي أثناء وصول القدمين عند مستوى القائمين في المرجحة الأمامية يتم عمل النتر من مفصل الورك باتجاه الأعلى مع دفع اليدين معاً للعارضتين للأعلى وفردهما، وهنا يجب التأكيد على أن لا يتم خفض مفصل الورك أسفل العارضين إلا بعد الارتكاز على اليدين فوق الجهاز، وهذا يتطلب توافقاً عضلياً كبيراً لحركة مفصل الورك.

ج- القسم النهائي:

يصل اللاعب إلى وضع الارتكاز على اليدين، بحيث تكون الذراعان مفردتان والجسم على كامل استقامة، وتكون مسكة اليدين للعارضتين ثابتة ملحق رقم (7).

2-الخطوات التعليمية :

أ-الخطوات التعليمية للمرجحة

1. القفز للأعلى على المتوازي واخذ وضع الارتكاز الصحيح للعضدين .
2. مرجحة الجسم أماما خلفا (حركة بندوليه) وبمساعدة من الزميل ، مع الضغط بالمرفقين للعارضتين لرفع الأكتاف قليلا.
3. نفس التمرين السابق مع زيادة قوة المرجحة إلى أن تصل على مستوى موازي للعارضتين تقريبا وبمساعدة من الزميل .
4. نفس التمرين السابق ولكن بدون مساعدة .
5. تكون القيادة في المرجحة الأمامية لمركز ثقل الجسم ، والسرعة والتسارع في المرجحة الخلفية من الأمشاط .

ب -الخطوات التعليمية للكب (Kip)

1. من الوقوف _ الذراعين أماما _ وإحدى القدمين أماما أسفل ، يتم سحب الأيدي والقدم للأسفل وبنفس الوقت يتم دفع مركز ثقل الجسم للأمام والأعلى .
2. من الجلوس الطويل وارتكاز الساعدين بجانب الجسم ، يتم ثني إحدى القدمين للداخل وفرد الأخرى إلى الأمام والأعلى ، سحب القدم المفردة إلى الأسفل دون أن تلمس الأرض مع دفع مركز ثقل الجسم للأعلى .

3. من الرقود على الظهر _ثني الذراعين على الصدر _ رفع القدمين إلى أعلى دون ثني

بزاوية ما بين 15_30 ° تقريبا ثم يتم سحب القدمين معا للأسفل مع عمل نتر من مركز

ثقل الجسم للأعلى مع مراعاة تثبيت القدمين في الهواء .

4. من الجلوس داخل المتوازي الصغير (التعليمي) يتم الارتكاز على العضدين ، ثم ثني

إحدى القدمين إلى الداخل وفرد الأخرى إلى الأمام والأعلى مع رفع الجذع قليلا إلى

الأعلى ، بعدها يتم سحب القدم المفردة إلى أسفل مع دفع مركز ثقل الجسم للأعلى

(عمل نتر للأعلى) ودفع الأيدي للعارضتين للوصول إلى الارتكاز على الأيدي فوق

العارضتين .

5. يتم أداء مهارة الكب على جهاز المتوازي ومن خلال وجود المساعدين .

6. أداء الحركة بدون مساعدة

3- الأخطاء الشائعة:

1. نقوس الظهر في المرجحة الأمامية والخلفية .

2. خطف الرجلين قبل اجتياز النقطة العميقة

3. سقوط الأكتاف لأسفل بين العارضتين

4. ثني الذراعين كثيرا بحيث تكون القبضتان قريبة جدا من الكتفين

5. ثني الورك كثيرا في المرجحة الأمامية والخلفية

6. ثني الرأس للخلف في المرجحة الأمامية وللأسفل في المرجحة الخلفية

4- طرق تصحيح الأخطاء :

1. إعطاء تمارين لعضلات الكتفين والصدر في حالة وجود ضعف فيهما

2. إعطاء المساعدة لتصحيح الأخطاء

المهارة الثانية (م2):

مهارة القفز فتحاً (حصان القفز) :

1- النواحي الفنية

أ- القسم التحضيري:

يبدأ اللاعب المهارة بالوقوف على بعد لا يزيد عن (25م) من سلم الارتقاء، ويبدأ الجري على المشطين بخطوات منتظمة ومتزايدة في السرعة، قبل وصول اللاعب إلى سلم الارتقاء يقوم بأخذ الخطوة الأخيرة والتي تعتبر أهم الخطوات (أطول الخطوات وأقلها ارتفاعاً لمركز ثقل الجسم عن الأرض)، بعدها يتم النهوض للزوجي من على سلم الارتقاء بميلان الجسم للخلف قليلاً مع حركة الذراعين من الخلف إلى الأمام الأعلى.

ب- القسم الرئيسي:

يبدأ الجسم بالطيران الأول والذي يعتمد على سرعة الجري التقريبي وقوة ضرب القفاز، ويكون الجسم في (الطيران الأول) مستقيماً وممدوداً مع خطف الرجلين للخلف الأعلى وتتحرك الذراعان إلى الأمام والأعلى وتصنع مع الجسم خطاً مستقيماً مائلاً، وينتهي الطيران الأول إلى أن تتركز اليدين على سطح الحصان بجسم مائل، وبعدها يبدأ الطيران الثاني في لحظة دفع وترك اليدين سطح الحصان ، وفي لحظة اجتياز الجسم الحصان (الطيران الثاني) يتم فتح الرجلين جانباً مع مرجحتها للأسفل والأمام ثم تتوقف حركة الرجلين وتضم.

ج- القسم النهائي:

يكون الهبوط على الأمشاط والقدمين مضمومتين مع وجود ثني في الركبتين لامتصاص قوة الهبوط، ومع ثني وميل الجذع للأمام ورفع الذراعين جانباً عالياً، ويجب أن يكون الهبوط متزاناً وبدون تصلب وشد عضلي، ملحق رقم (7).

2- الخطوات التعليمية :

1. التدريب على الجري التقريبي وتحديد مسافتها والتأكد على زيادة سرعتها .
2. الارتقاء على الثلث الأخير من سلم القفز .
3. القفز بدون حصان القفز من الجري التقريبي ثم الارتقاء للأعلى ومن مسافة قصيرة .
4. نفس التمرين السابق ولكن مع زيادة المسافة
5. القفز للأعلى بمساعدة الزميل الواقف أمام سلم القفز (لوحة النهوض) .
6. عمل تقوس بالظهر للخلف أثناء الارتكاز والدفع .
7. ثني الركبتين أثناء الهبوط لامتصاص الحركة .

3- الأخطاء الشائعة :

1. عدم انتظام الخطوات في الجري التقريبي
2. الارتباك بأخذ الخطوات قبل القفز على سلم القفز (لوحة النهوض)
3. القفز على سلم القفز بصورة عالية مما يسبب ثني كبير لمفصل الورك والركبتين
4. مرجحة الذراعين غير كافية أثناء ترك سلم القفز
5. ثني الذراعين أثناء الارتكاز
6. الطيران الأول يكون معدوما
7. فتح القدمين مبكرا أثناء الطيران الأول

4- طرق المساعدة :

يقف المساعد خلف حصان القفز ويقوم باستلام الطالب الذي يؤدي القفزة من تحت إبطيه لتقليل سرعة سقوطه .

المهارة الثالثة (م3):

مهارة الوقوف على اليدين (بساط الحركات الأرضية :

1- النواحي الفنية:

أ- القسم التحضيري:

من الوقوف تمرّج قدم الارتقاء أماماً مع مرجحة الذراعين أماماً عالياً، وميل الجذع أماماً أسفل مع مرجحة الرجل الحرة (القائدة) خلفاً عالياً ويلاحظ وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر وأصابع الكفين مفتوحة وتشير إلى الأمام مع بقاء الذراعين ممدودتين.

ب- القسم الرئيسي:

يؤرجح اللاعب الرجل الحرة (القائدة) إلى أعلى مع دفع الأرض برجل الارتقاء حتى يصل الجذع والرجل الحرة فوق الكتفين مباشرة، وفي نفس الوقت تلحق رجل الارتقاء الرجل الحرة وتمد الرجلان معاً عالياً حتى تكون على استقامة واحدة مع الحوض والجذع ، ثم يتم الضغط على الأرض لأسفل مما يؤدي إلى رفع الجسم عن الأرض وفرده، ويتم الاحتفاظ بالتوازن عن طريق مفصلي الرسغ، أو عن طريق دفع أطراف الأصابع للأرض للأمام والخلف أو عن طريق لف الذراعين قليلاً للداخل أو الخارج ثم يتم ثني الرأس للخلف قليلاً مع مراعاة أن تكون عملية التنفس حرة ومنظمة أثناء الأداء.

ج- القسم النهائي:

يصل الجسم إلى وضع الوقوف على اليدين ويكون قد قطع زاوية مقدارها 90° وهنا يجب التنبيه إلى الأهمية الكبيرة لعضلات البطن والفخذين في المحافظة على الوضع العامودي والثبات، ملحق رقم (7).

2- الخطوات التعليمية :

1. الإحساس بنقاط الارتكاز .
2. الوقوف بالاستناد على - الحائط - من خلال عمل انبطاح مائل عميق على عقل الحائط ثم التدرج في نقل مشطي القدمين على عقل الحائط للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين .
3. الوقوف الذراعان أماما -مواجه للحائط-مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا للوصول الى وضع الوقوف على اليدين وبمساعدة من الزميل .
4. من الوقوف الذراعين أماما -مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا للوصول الى وضع الوقوف على اليدين وبمساعدة من الزميل .
5. أداء المهارة بدون مساعدة .

3- الأخطاء الشائعة :

1. الذراعين ليست باتساع الصدر والأصابع غير مفتوحة
2. الذراعين مثنية
3. للجسم غير عامودي على الأرض
4. انثناء الرأس للخلف كثيرا
5. عدم انتظام التنفس وحريته

الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات الأردنية

- الدراسات المشابهة

قام الصعوب (2002) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر التعليم المبرمج باستخدام الحاسوب في تطوير وتحسين مهارة العجلة البشرية في رياضة الجمباز، كما هدفت إلى التعرف إلى الفروق بين طريقتي التعلم المبرمج باستخدام الحاسوب والطريقة المتعارف عليها في تعلم مهارة العجلة البشرية في رياضة الجمباز. تكونت عينة الدراسة من مجموعة من طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة من مستوى سنة أولى، قسموا إلى مجموعتين، مجموعة ضابطة وعددهم (10) طلاب ومجموعة تجريبية وعددهم (10) طلاب، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد أظهرت نتائج الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي في مهارة العجلة البشرية باستخدام الحاسوب لصالح المجموعة التجريبية.

أجرى القوافزة (2004) دراسة بعنوان "أثر برنامج تدريبي محوسب في تعليم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني لدى طلاب كليات التربية الرياضية في الأردن". هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي محوسب في تعليم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز الفني لطلاب كليات التربية الرياضية. وتكونت عينة الدراسة من (25) طالباً من طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، وقسموا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (12) طالباً، والمجموعة الضابطة وعددها (13) طالباً. واستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي في الدراسة. وتوصل الباحث إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الأداء في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي

المحوسب والمجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية في جميع المهارات التي تم تعليمها ولصالح المجموعة التجريبية.

- الدراسات المرتبطة:

أجرى الديري وأبو الرز (1994) دراسة بعنوان "أثر استخدام الوسائل التعليمية على الأداء المهاري في رياضة رفع الأثقال لطلبة كلية التربية الرياضية". وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام جهاز الفيديو كوسيلة تعليمية على الأداء المهاري لرفعة الخطف لطلبة كلية التربية الرياضية، وقد تكونت عينة الدراسة من مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية. وبلغ عدد المجموعة الضابطة (27) طالباً و(17) طالباً للمجموعة التجريبية. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي في الدراسة. وتوصل الباحثان إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الأداء المهاري لرفعة الخطف ولصالح المجموعة التجريبية.

أجرى الويسي (2003) دراسة بعنوان "أثر استخدام الوسائل التعليمية على تعلم فعائتي الوثب العالي والطويل في ألعاب القوى". وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام الوسائل التعليمية (الفيديو، جهاز عرض الشفافيات، الصور المتسلسلة) على تعلم فعائتي الوثب العالي والطويل في ألعاب القوى، وقد تكونت عينة الدراسة من (30) طالب من طلاب مدارس القمة في مديرية التعليم الخاص، قسمت إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، وقد خضعت المجموعتان إلى البرنامج التعليمي، المجموعة التجريبية طبقت البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الوسائل التعليمية، بينما طبقت المجموعة الضابطة البرنامج التعليمي المقترح بدون استخدام أي وسيلة تعليمية، وقد بينت نتائج الدراسة مدى فاعلية استخدام الوسائل التعليمية على تعلم فعائتي الوثب العالي والطويل في ألعاب القوى، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية.

أجرى الوديان والمومني (2004) دراسة بعنوان "أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية في اكتساب التحصيل المعرفي لمهارة سباحة الصدر". وشملت عينة الدراسة على (45) طالب من كلية التربية الرياضية المسجلين في مساق السباحة (2) وقسمت إلى ثلاث مجموعات متكافئة مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، استخدم مع المجموعة التجريبية الأولى أسلوب الشرح وأداء النموذج ومن ثم عرض شريط الفيديو للمهارات، واستخدم مع المجموعة التجريبية الثانية أسلوب الشرح وعرض وأداء النموذج ثم عرض صور توضيحية للمهارة، ومع المجموعة الضابطة الطريقة المعتادة في التعليم، وهي الشرح وأداء النموذج فقط، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن استخدام الوسائط المتعددة كاستخدام علمي يؤدي إلى ترسيخ المعلومات لكيفية أداء المهارة، فقد أدى استخدام الشرح والنموذج وشريط الفيديو إلى اكتساب الطلاب مهارة سباحة الصدر، أما استخدام الصور التوضيحية فقد ساعدت المتعلمين على تصور المهارات بشكل إيجابي، وقد أوصى الباحثان إلى استخدام الأفلام التعليمية والصور التوضيحية لمساعدة المتعلم في العملية التعليمية، وكذلك استخدام الوسائل التعليمية لجميع مهارات السباحة للفائدة الكبرى للطلاب عند تطبيق المهارات.

قام الشلول (2005) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر استخدام الوسائل التعليمية في اكتساب المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة للطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة، تكونت عينة الدراسة من (30) طالباً اختيروا بطريقة قصدية، قسموا عشوائياً إلى ثلاث مجموعات: مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة. درست المجموعة التجريبية الأولى باستخدام برمجة تعليمية محوسبة، ودرست المجموعة التجريبية الثانية باستخدام الفيديو، درست المجموعة الثالثة بالطريقة التقليدية. وقد تم استخدام اختبار مهاري مكون من خمسة أجزاء، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اكتساب مهارة الدقة والسرعة في التمرير، ومهارة

المحاورة، ومهارة التصويب، والمهارات الأساسية ككل تعزى لطريقة التدريس، ولصالح طريقة التدريس باستخدام البرمجة التعليمية، ثم تليها طريقة التدريس باستخدام شريط الفيديو، ثم تليها الطريقة التقليدية، وقد أوصى الباحث بتوظيف استخدام التقنيات التعليمية الحديثة في التدريس، وتصميم برمجيات تعليمية تخدم مهارات الألعاب الرياضية المختلفة، وكذلك إجراء دراسات مشابهة للألعاب الأخرى.

ثانياً: الدراسات العربية

- الدراسات المشابهة:

أجرت سري (1984) دراسة بعنوان "مقارنة بين أثر استخدام الوسائل التعليمية على مهارة الشقبة الجانبية على الأرض"، تكونت عينة البحث من (96) تلميذة بالمرحلة الإعدادية، قُسمت إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تكونت من (46) تلميذة استخدمت طريقة الشرح والنموذج، والمجموعة الثانية تكونت من (50) تلميذة استخدمت الصور الثابتة والمسلسلة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن استخدام الصور الثابتة والمسلسلة يؤثر تأثيراً إيجابياً على تعلم مهارة الشقبة الجانبية على الأرض.

قامت المصري (1990) بدراسة بعنوان "أثر استخدام الوسائل التعليمية على تعلم مهارة الشقبة الجانبية على جهاز الأرضي"، وهدفت إلى التعرف على مدى تطور مهارة الشقبة الجانبية على جهاز الأرضي لدى عينة الدراسة باستخدام الوسائل التعليمية المساعدة، وتكونت عينة الدراسة من (99) طالبة تم تقسيمهن إلى ثلاث مجموعات:

- مجموعة تجريبية أولى تستخدم (شريط الفيديو، تعليمات مكتوبة).
- مجموعة تجريبية ثانية تستخدم (عرض نموذج + رسوم مسلسلة للحركة).

- مجموعة ضابطة وتستخدم معها طريقة الشرح التقليدية بدون عرض أي وسيلة من

الوسائل التعليمية.

وتوصلت الباحثة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مجموعة الدراسة

الثلاث في الاختبار البعدي لمهارة الشقلبة الجانبية للجمباز الأرضي ولصالح المجموعة التجريبية الأولى.

أجرى خليل (1990) دراسة بعنوان "أفضل الوسائل التعليمية في تعلم طلاب كلية التربية الرياضية لبعض مهارات الجمباز" وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة أفضل وسائل التعلم المستخدمة في (قفزة الالدين الأمامية على حصان القفز، وقفزة الالدين الأمامية على الأرض، والشقلبة الأمامية على الرأس) على عينة من طلاب الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ودلت نتائج الدراسة على أهمية استخدام الوسائل التعليمية في تعلم مهارات الجمباز، وكشفت عن أفضلية استخدام الدائرة التلفزيونية المغلقة في تعلم المهارات.

قامت يونس (1992) بدراسة هدفت إلى الكشف عن أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم قفزة الالدين الأمامية على حصان القفز، وتم اختيار عينة مكونة من (64) طالب من طلاب الصف الثالث في كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل وبطريقة قصدية، وزعت العينة إلى ثلاث مجموعات تجريبية ومجموعة ضابطة، وكانت فترة تنفيذ التجربة أربعة أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً. بعد إجراء الاختبار البعدي لأفراد العينة تبين أن المجموعة التي استخدمت الوسيلة المركبة (الشفافيات والفيلم التعليمي الفيديوي المتحرك) تفوقت على باقي المجموعات، تلتها المجموعة التي استخدمت الفيلم التعليمي الفيديوي، ثم المجموعة التي استخدمت الشفافيات، وقد أكدت الدراسة أن تعدد الوسائل التعليمية يساعد على

تعلم أفضل ، وقد أوصت الدراسة باستخدام أكثر من نوع من أنواع الوسائل التعليمية عند تعليم المهارات الجديدة .

قامت سالم (1994) بدراسة بعنوان "تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية في الجميز على الاتجاهات ومستوى الأداء المهاري لتلميذات الصف الثاني الإعدادي"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية في الجميز على مستوى الأداء المهاري لتلميذات الصف الثاني الإعدادي، وتكونت عينة الدراسة من (280) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العمدية، وقسموا إلى ثلاث مجموعات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي في الدراسة، وتوصلت الباحثة إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات ومستوى الأداء المهاري بين المجموعات الثلاث ولصالح المجموعة التي تستخدم الفيديو تليها مجموعة الصور المتسلسلة ثم المجموعة الضابطة.

قامت الداغستاني (2000) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير استخدام الحاسوب في تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمناستيك الفني للنساء، وقد تكونت عينة الدراسة من (18) طالبة، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، وقد دلت النتائج على تحسن المجموعة التجريبية والضابطة في تعلم المهارات الأساسية مع ظهور فروق إيجابية لصالح المجموعة التجريبية، وقد أوصت الباحثة بضرورة استخدام الحاسوب كوسيلة مساعدة في تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمناستيك الفني للنساء وتعميم الفكرة على كليات التربية الرياضية.

- الدراسات المرتبطة:

أجرى السيد (1990) دراسة بعنوان "فاعلية استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم مهارة الإرسال في كرة الطائرة على تحقيق الأهداف التعليمية". وهدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية بعض الوسائل التعليمية في تعلم مهارة الإرسال في كرة الطائرة ومدى تحقيقها للأهداف التعليمية المهارية والمعرفية والعاطفية وقد تكونت عينة الدراسة من (66) طالبة تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات متكافئة، المجموعة التجريبية الأولى تستخدم الصور الثابتة بتسلسل أداء المهارة مع الشرح، والمجموعة التجريبية الثانية تستخدم جهاز عرض الشفافيات مع الشرح، المجموعة التجريبية الثالثة تستخدم جهاز عرض فيلم تعليمي لمهارة الإرسال، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي في دراستها، وقد دلت النتائج أن طريقة التدريس باستخدام الوسيلة التعليمية (فيلم تعليمي) في تعلم مهارة الإرسال من أسهل كان له أثر إيجابي لتحقيق الأهداف المعرفية والمهارية والعاطفية وأفضل من المجموعة التجريبية الأولى والثانية.

أجرت الإمام (1991) دراسة بعنوان "أثر استخدام بعض الأدوات المساعدة على تعلم السباحة الحرة". هدفت إلى معرفة أثر استخدام الأدوات المساعدة على تعلم السباحة الحرة، وتكونت عينة الدراسة من (47) طالبة من طلبة المرحلة الأولى من كلية التربية الرياضية- جامعة الموصل، وقد قسمت أفراد العينة إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية تتعلم السباحة الحرة باستخدام أدوات مساعدة، ومجموعة ضابطة تتعلم السباحة الحرة دون استخدام أي أداة مساعدة، واستخدمت الباحثة في دراستها المنهج التجريبي، وقد دلت نتائج الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت الأدوات المساعدة في التعليم.

ثالثاً: الدراسات الأجنبية

- الدراسات المشابهة

أجرى وود (Wood, 1970) دراسة بعنوان "أثر إعادة عرض شريط الفيديو فورياً على تعلم مهارات الجمباز"، واستهدفت هذه الدراسة إلى تحديد أثر برنامج الفيلم المقفول (Loop Film) كوسيلة تعليمية لتعلم الذاتي لبعض مهارات الجمباز، وتحديد أثر الفيلم المقفول المصاحب بإعادة عرض تسجيلات الفيديو على التعلم الذاتي لبعض المهارات، و المقارنة بين أثر الطريقتين على التعلم الذاتي.

اختار الباحث مجموعتين من فرق الجمباز لتلاميذ المرحلة الثانوية، كل مجموعة مكونة من (20) طالباً واستخدم مع المجموعة الأولى التعلم الذاتي باستخدام الفيلم المقفول للمهارات الإيجابية الأربعة فقط، أما المجموعة الثانية استخدم عرض الفيلم المقفول للمهارات الإيجابية الأربعة مع استخدام عرض شريط الفيديو، وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى:

- تقدم كل من الفريقين بمستوى معنوية (0.05) في كل المهارات الأربع خلال التدريبات في الستة عشر يوماً.

- وجود فرق معنوي عند مستوى معنوية (0.05) في اكتساب مهارات الحركات الإيجابية على المتوازي لصالح مجموعة تسجيلات الفيديو.

- لا فرق بين البرنامجين من حيث تحسن أداء اللاعبين ذوي المهارات المحددة في الحركات الإيجابية على الحصان، للحلق، عارضة التوازن.

- وجود فرق معنوي في تحسن أداء اللاعبين ذوي المهارات المحددة في المهارات الإيجابية على المتوازيين لصالح مجموعة تسجيلات الفيديو.

لا فرق بين البرنامجين من حيث تحسن مستوى الأداء للاعبين ذوي المهارات العالية في الحركات الإجبارية الأربعة.

- الدراسات المرتبطة

قام روشتين (Rothstein, 1980) بدراسة هدفت إلى معرفة اثر تكرار العرض بالفيديو على تعلم المهارات الحركية ، وقد تحدد اثر عرض الأداء باستخدام الفيديو من خلال تحسين الإرسال في التنس كمهارة مغلقة ، والضربة الأمامية والخلفية كمهارة مفتوحة . أجريت الدراسة على عينة بلغت (42) متدربة من المبتدئات في التنس، مقسمة إلى ثلاث مجموعات ، قدم للمجموعة الأولى تغذية راجعة خاصة بالأداء ، بينما قدم للمجموعة الثانية معلومات خاصة بالبيئة ، والثالثة كانت مزيجاً من كلا النوعين ، استخدم جهاز الفيديو لعرض الأداء ، وأشارت النتائج إلى تفوق المجموعة الثالثة في كل من الضربة الأمامية والخلفية ، بينما لم يتضح أن هناك فرقاً بين المجموعتين الأولى والثانية ، وهذا وقد تفوقت المجموعة الأولى على الثانية في مهارة الإرسال ، كما أدى استخدام الفيديو إلى تحسين مستوى الأداء في كل من الضربة الأمامية والخلفية والإرسال للمجموعات الثلاث .

أجرت ميشيل (Michel, 1985) دراسة بعنوان "دراسة التأثيرات الناتجة عن التعليمات المسجلة على أشرطة فيديو للأفراد لقياس القدرات الرئيسية للطلبة قبل التخرج في التعليم البدني لقياس تحليل مهارة رياضية مختارة". وهدفت إلى تحليل القدرات الرئيسية لطلبة الصف السادس والسابع والثامن الذين يؤدون مهارات مختارة كنتيجة للتعليمات المسجلة على أشرطة الفيديو، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي في دراستها وتطوع (9) طلاب للمشاركة في هذه الدراسة، ووضعت الباحثة تعميماً تجريبياً واحداً بغرض استخدامه لفحص مقدرة كل طالب على تحليل (4) مهارات رياضية هي (القفز الطويل من الوقوف ، الرمي من فوق اليد ، الضرب بعصا

الجولف على الكومة ، العجلة) وأسفرت نتائج هذه الدراسة على أنه بعد مشاهدة التدريبات المسجلة على شريط الفيديو تحسنت مقدرة الطلاب على استرجاع العناصر الهامة لكل المهارات.

أجرى دنيس (Dennis, 1986) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر استخدام الفيديو في تعليم السباحة، أجريت الدراسة على عينة قوامها (30) طالباً بالمستوى الجامعي، قسمت إلى ثلاث مجموعات كل مجموعة تحتوي على (10) طلاب حيث استخدمت المجموعة التجريبية الأولى المعلومات بصورة نظرية والمجموعة الثانية استخدمت الفيديو كوسيلة للتغذية الراجعة، والمجموعة الثالثة هي المجموعة الضابطة والتي قامت بالتدرب بالطريقة المعتادة في الكلية. أسفرت النتائج أن مجموعة التغذية الراجعة باستخدام الفيديو أحرزت تقدماً في النصف الأول من التدريب، بالإضافة إلى ما أظهرته المجموعة الضابطة من تقدم على مدار التدريب، وقد توصل الباحث إلى أن استخدام الفيديو قد أظهر تقدماً ملحوظاً في تنمية مهارة السباحة.

قامت سكرابا (Scraba , 1990) بدراسة استخدمت فيها النمذجة الذاتية في تعليم السباحة للمعاقين ، حيث يراقب المتعلم نفسه عن طريق عرض فيلم فيديو مصور ليتعرف على السلوكيات الايجابية ، ومستوى التقدم بتعليم المهارات ، تم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين : المجموعة الأولى استخدمت الوسائط التعليمية أو النمذجة الذاتية باستخدام الفيديو ، والمجموعة الثانية استخدمت التعليم الفردي بالطريقة التقليدية ، أظهرت النتائج أن المجموعة الأولى تحسنت بشكل أفضل من المجموعة الثانية ، وإن المجموعة الأولى التي تلقت التعلم عن طريق النمذجة الذاتية وتصوير الفيديو كان لديها كفاءة وفاعلية عالية ، والسبب أن الوسائط التعليمية وتصوير الفيديو زودت الأطفال المعاقين بصورة بصرية عن جميع المعلومات في السباحة التي هي ضرورية في تعليم الأطفال المعاقين ، والتي تغيب فيها حساسية الأطراف المصابة بالإعاقة .

قام رش (Rush , 1991) بدراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية إجراء التدريب باستخدام الفيديو ، من حيث تصور المهارات والنواحي التكتيكية التي يستخدمها الغواصون . ارتكزت الدراسة على ثلاث مهارات هي (الغوص الأمامي ، الغوص الخلفي ، الغوص الدخلي نصف الالتفافي) ، تكونت العينة من (14) سباحا من المهتمين بالغوص . أجريت التجربة لمدة خمسة أسابيع ، تم تدريب السباحين خلالها على المهارات الثلاثة باستخدام الفيديو ، حتى استطاعوا تطبيق المهارات بشكل دقيق ، وقد ميزوا الأخطاء التي وقعوا فيها من خلال التدريب عن طريق التصوير بالفيديو ، وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى السباحين في مهارات الغوص ، فضلا عن قدرتهم على تعلم المهارة بكفاءة عالية .

أجرى ثورليفسون (Thorleifson, 1999) دراسة هدفت إلى استقصاء أثر برنامج محوسب على المهارات الرياضية لطلاب المرحلة الابتدائية الأمريكية، وطبق البرنامج في ستة صفوف درست باستخدام الحاسوب، وثلاثة صفوف درست باستخدام الطريقة التقليدية الاعتيادية، توصلت الدراسة إلى أن استخدام الحاسوب في التدريس قد أدى إلى ارتفاع التحصيل في المهارات الرياضية لدى الطلاب الذين درسوا بهذه الطريقة، مقارنة مع الذين درسوا بالطريقة التقليدية الاعتيادية.

التعليق على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة المشابهة والمرتبطة والتي بلغت (21) دراسة، نجد أن (9) دراسات تتعلق باستخدام الوسائل التعليمية في تعليم وتطوير مهارات الجمناز الأساسية، بينما بلغ عدد الدراسات التي اهتمت باستخدام الوسائل التعليمية في تعليم وتطوير المهارات الأساسية في ألعاب رياضية مختلفة (12) دراسة ، وتحليل تلك الدراسات التي تناولت مشكلات وعينات وبرامج مختلفة لاحظ الباحث ما يلي:

- معظم الدراسات السابقة تناولت تعليم وتطوير مهارات أساسية في ألعاب مختلفة باستخدام وسائل تعليمية وأدوات مساعدة.
- استخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج التجريبي، حيث استخدمت (13) دراسة التصميم ذو المجموعة التجريبية الواحدة والضابطة، و(8) دراسات استخدمت تصميم ثلاث مجموعات المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة .
- بالنظر إلى مجتمعات الدراسة التي أجريت عليها هذه الدراسات، نجد أن هناك (11) دراسة كان مجتمع الدراسة فيها من طلاب الجامعات، و(7) دراسات كان مجتمع الدراسة فيها من طلاب المدارس، و(5) دراسات كان مجتمع الدراسة فيها من اللاعبين.
- اختلاف عدد أفراد العينة بين الدراسات، حيث تراوح عدد أفراد العينة في الدراسات التي استخدمت أسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (20-96) فرداً بينما بلغ عدد أفراد العينة في دراسات التصميم ذي المجموعات الثلاث ما بين (30-280).
- اختلاف الدراسات فيما بينها من حيث الهدف، حيث كان هناك (18) دراسة الهدف من إجراءاتها تعليم وتطوير مهارات رياضية، بينما كان هناك (3) دراسات هدفت إلى مقارنة استخدام أنواع متباينة من الوسائل التعليمية.

- معظم الدراسات والبالغ عددها (20) دراسة استخدمت الوسائل التعليمية في برامجها بينما استخدمت دراسة واحدة الأدوات المساعدة في برنامجها.
- زمن تطبيق البرنامج التعليمي في الدراسات تراوح بشكل عام ما بين (6-8) أسابيع، بواقع وحدتين إلى ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً، مدة كل وحدة ما بين (45-120) دقيقة.
- اتفقت جميع الدراسات التي أجريت على اتباع نفس الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات واستخراج النتائج.
- اتفقت كل من دراسة ، الشلول (2005)، القواقزة (2004)، الويسي (2003)، الداغستاني (2000) ، سالم (1994) ، يونس (1992) ، السيد (1990) مع الدراسة الحالية من حيث الهدف والإجراءات واختلفت معها بنوعية استخدام الوسائل التعليمية وكذلك مجتمع الدراسة والمتغيرات التابعة.
- أيضاً اتفقت كل من دراسة الوديان والمومني (2004)، الديري وأبو الرز (1994)، الصعوب (2002) ، الإمام (1991) ، خليل (1990) ، Dennis (1986) ، Rush (1991) ، Wood (1970) ، مع الدراسة الحالية من حيث الهدف والإجراءات وبعض الأدوات المستخدمة واختلفت معها من حيث مجتمع الدراسة والمتغيرات التابعة.
- اتفقت نتائج الدراسات السابقة على أهمية استخدام الوسائل والأدوات التعليمية في تعليم وتطوير المهارات الأساسية في المهارات المختلفة وهذا يتفق مع هدف دراستنا الحالية في تعليم بعض المهارات الأساسية في الجميز، والتي تركز على استخدام الوسائل التعليمية في تعلمها.

ويمكن عرض أهم ما استفاد منه الباحث من الدراسات السابقة بما يلي:

- 1- فهم أعمق لمشكلة الدراسة.
 - 2- استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة، وهو الأسلوب الأمثل لتحقيق هدف الدراسة.
 - 3- ضبط المتغيرات الداخلية والتي قد يكون لها تأثير على النتائج مثل الطول، الوزن، والعمر.
 - 4- الاستفادة من البرامج التعليمية والتدريبية المستخدمة في الدراسات السابقة في وضع البرنامج التعليمي في الدراسة الحالية.
 - 5- التعرف على الأساليب الإحصائية المستخدمة واختيار ما يناسب هذه الدراسة ..
 - 6- توجيه الباحث في صياغة أهداف الدراسة وفروضها وتحديد الإطار العام للدراسة بالإضافة إلى الاستفادة منها في عرض ومناقشة النتائج.
- وقد انفردت هذه الدراسة بما يلي:

- تصميم برنامج تعليمي محوسب باستخدام الحاسوب وبواسطة برنامج عرض يعرف بـ (PowerPoint) حيث استخدم الباحث آلة تصوير رقمية وهي تعتبر من أحدث التقنيات التعليمية في الوقت الحاضر.
- استخدم الباحث أكثر من وسيلة تعليمية في دراسته بينما اقتصر معظم الدراسات السابقة على استخدام وسيلة تعليمية واحدة.
- تم بحث أثر البرنامج التعليمي على عدة مهارات في الجمناز ، وعلى أجهزة مختلفة وهي (مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية على جهاز المتوازي، مهارة القفز فتحاً على حصان القفز، مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية).
- تصميم برنامج تعليمي باستخدام الوسائل التعليمية مكون من (24) وحدة تعليمية موضحة بشكل تفصيلي ودقيق.

إجراءات الدراسة

منهجية الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة نظراً لملاءمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (33) طالباً من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك والمسجلين في مساق جمباز المستوى الأول. تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد تم استبعاد الطلاب الذين شاركوا في العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (6) طلاب، كما وتم استبعاد (2) طالبين ممن كان لديهم خبرة سابقة عن المهارات قيد الدراسة، وتم أيضاً استبعاد (1) طالب واحد بسبب انسحابه من المساق، ليصبح عدد أفراد العينة (24) طالباً، تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى ثلاث مجموعات متجانسة ومتكافئة من حيث الأداء، مجموعتين تجريبتين (الأولى والثانية) ومجموعة ضابطة وهي على النحو التالي :

- المجموعة التجريبية الأولى: تكونت من (8) طلاب تتعلم المهارات الأساسية في رياضة الجمباز باستخدام الحاسوب .
- المجموعة التجريبية الثانية: تكونت من (8) طلاب تتعلم المهارات الأساسية في رياضة الجمباز باستخدام جهاز عرض الشفافيات.
- المجموعة الضابطة: تكونت من (8) طلاب تتعلم المهارات الأساسية في رياضة الجمباز باستخدام الطريقة التقليدية .

تكافؤ المجموعات:

للتحقق من تكافؤ المجموعات تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الطول والوزن والعمر ، ومهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)، ومهارة القفز فتحاً، ومهارة الوقوف على اليدين، في الاختبارات القبلية وفقاً لمتغير المجموعة والجدول رقم (1) يبين ذلك.

جدول رقم (1)
توصيف أفراد العينة

المتغيرات	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الطول / سم	الحاسوب	8	176.88	4.794
	جهاز عرض الشفافيات	8	176.88	5.167
	التقليدية	8	175.25	3.845
	المجموع	24	176.33	4.498
الوزن / كغم	الحاسوب	8	67.13	5.436
	جهاز عرض الشفافيات	8	68.25	3.808
	التقليدية	8	68.00	3.625
	المجموع	24	67.79	4.201
العمر / سنة	الحاسوب	8	20.75	.463
	جهاز عرض الشفافيات	8	21.00	.535
	التقليدية	8	20.75	.463
	المجموع	24	20.83	.482
مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)	الحاسوب	8	1.49	.223
	جهاز عرض الشفافيات	8	1.41	.334
	التقليدية	8	1.48	.228
	المجموع	24	1.46	.257
مهارة القفز فتحاً	الحاسوب	8	2.12	.477
	جهاز عرض الشفافيات	8	2.03	.461
	التقليدية	8	1.88	.354
	المجموع	24	2.01	.427
مهارة الوقوف على اليدين	الحاسوب	8	2.22	.471
	جهاز عرض الشفافيات	8	2.00	.378
	التقليدية	8	1.94	.438
	المجموع	24	2.05	.430

يتبين من الجدول رقم (1) وجود فروقاً ظاهرية في المتوسطات الحسابية وفقاً لمتغير

المجموعة ، ولبيان الفروق الدالة إحصائياً بين هذه المتوسطات تم استخدام تحليل التباين الأحادي

لأثر المجموعة على متغيرات الطول، والوزن، والعمر، والاختبارات القبلية لمهارة الطلوع من

المرجحة الأمامية (الكب) ، ومهارة القفز فتحاً ، ومهارة الوقوف على اليدين ، كما هو مبين في

الجدول رقم (2):

جدول رقم (2)

تحليل التباين الأحادي لأثر المجموعة على متغيرات الطول والوزن والعمر والاختبارات القبلية

المتغيرات/وحدة القياس	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الطول/سم	بين المجموعات	14.083	2	7.042	.328	.724
	داخل المجموعات	451.250	21	21.488		
	الكلية	465.333	23			
الوزن/كغم	بين المجموعات	5.583	2	2.792	.146	.865
	داخل المجموعات	400.375	21	19.065		
	الكلية	405.958	23			
العمر/السنة	بين المجموعات	.333	2	.167	.700	.508
	داخل المجموعات	5.000	21	.238		
	الكلية	5.333	23			
مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)	بين المجموعات	.028	2	.014	.195	.824
	داخل المجموعات	1.492	21	.071		
	الكلية	1.520	23			
مهارة القفز فتحا	بين المجموعات	.244	2	.122	.648	.533
	داخل المجموعات	3.954	21	.188		
	الكلية	4.198	23			
مهارة الوقوف على اليدين	بين المجموعات	.349	2	.174	.940	.407
	داخل المجموعات	3.898	21	.186		
	الكلية	4.247	23			

يتبين من الجدول رقم (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى

لأثر متغير المجموعة على متغيرات الطول، والوزن، والعمر، والاختبارات القبلية لمهارة

الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب) ، ومهارة القفز فتحا ، ومهارة الوقوف على اليدين ، مما

يدل على تكافؤ المجموعات في جميع المتغيرات القبلية.

متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: الوسائل التعليمية (الحاسوب، جهاز عرض الشفافيات).
- المتغير التابع: تعلم مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)، تعلم مهارة القفز فتحاً، تعلم مهارة الوقوف على اليدين.

المنشآت والأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة:

أولاً: قاعة الجمباز في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك

- جهاز المتوازي للرجال لمهارة (الطلوع من المرجحة الأمامية -الكب-)
- جهاز المتوازي المصغر التعليمي.
- جهاز حصان القفز لمهارة القفز فتحاً.
- جهاز المهر.
- بساط الحركات الأرضية لمهارة (الوقوف على اليدين).
- السلالم الحائطية.

ثانياً: الوسائل التعليمية المستخدمة للمهارات قيد الدراسة

- جهاز كمبيوتر ماركة (LG)
- جهاز عرض داتا شو (Data show)
- جهاز عرض الشفافيات التعليمية
- أقراص صوتية (C.D) ماركة (Sony)
- شفافيات تعليمية

- الصور المتسلسلة الخاصة لمهارة الطلوع من المرجحة الأمامية والقفز فتحاً والوقوف على اليدين.

- كاميرا ديجيتال ماركة (Panasonic)

- أفلام تعليمية فيديو ماركة (Kodak)

ثالثاً: استخدم الباحث المقاييس التالية لجمع البيانات

- جهاز لقياس الطول بالسنتيمتر ماركة (SECA)

- جهاز لقياس الوزن بالكيلوغرام ماركة (TEFAL)

- استمارات تسجيل

قياسات المستوى المهاري:

لقياس مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد الدراسة، استخدم المنحى التحصيلي والنجاح في شكل الزيادة الإيجابية لدرجات الحكم للحكم على تحسن مستوى الأداء المهاري للمجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة وتم ذلك بعد اطلاع الباحث على العديد من المصادر والدراسات واستشارة أصحاب الخبرة والاختصاص ملحق رقم (4).

أولاً: قياس مستوى الأداء المهاري لمهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)

الغرض من الاختبار: معرفة مستوى الأداء المهاري لدى الطلبة.

الأدوات: جهاز المتوازي.

- كيفية الحكم على الأداء المهاري:

1- النداء على الطالب من أجل الإحماء للتجربة على الجهاز لمدة (30) ث.

2- النداء على الطالب للبدء في تطبيق المهارة مرة واحدة فقط.

3- وقوف الطالب أداء تحية البدء للمحكمين .

4- إعطاء الطالب محاولة واحدة فقط لأداء المهارة.

5- يتم إعطاء الطالب علامة من (10) علامات.

ثانياً: قياس مستوى الأداء المهاري لمهارة القفز فتحاً

الغرض من الاختبار: معرفة مستوى الأداء المهاري لدى الطلبة.

الأدوات: جهاز حصان القفز.

- كيفية الحكم على الأداء المهاري:

1- النداء على الطالب من أجل الإحماء وإعطاء محاولتين.

2- النداء على الطالب للبدء في تطبيق المهارة مرتين فقط واحتساب أفضل محاولة.

3- وقوف الطالب أداء تحية البدء للمحكمين.

4- قيام الطالب بالتطبيق (مرتين) وإعطاء علامة من (10) علامات في كل محاولة وأخذ

أعلى نتيجة في المحاولتين.

5- بعد الانتهاء من التطبيق قيام الطالب بإعطاء إشارة تحية النهاية من التطبيق للمحكمين.

ثالثاً: قياس مستوى الأداء المهاري لمهارة الوقوف على اليدين:

- الغرض من الاختبار: معرفة مستوى الأداء المهاري لدى الطلبة.

- الأدوات: جهاز البساط للحركات الأرضية.

- كيفية الحكم على الأداء المهاري:

1- النداء على الطالب من أجل الإحماء لمدة (30) ث.

2- النداء على الطالب للبدء في تطبيق المهارة مرة واحدة فقط والثبات لمدة (3) ث.

3- وقوف الطالب أداء تحية البدء للمحكمين.

4- قيام الطالب بالتطبيق وإعطاء علامة من (10) علامات.

5- بعد الانتهاء من التطبيق يقوم الطالب بإعطاء إشارة تحية النهاية من التطبيق للمحكمين.

كيفية احتساب الدرجات :

تم احتساب الدرجة النهائية لمستوى الأداء المهاري للمهارات قيد الدراسة عن طريق قانون التحكيم الدولي في رياضة الجمناز ، وذلك من خلال وجود أربعة قضاة (محكمين) ، و قيام كل قاضي (محكم) بوضع علامة من عشر درجات لكل مهارة من المهارات الثلاثة من الأربعة قضاة ، ثم نقوم باستثناء أعلى درجة وأقل درجة والقيام بجمع الدرجتين وأخذ الوسط الحسابي لهذه الدرجتين، حيث تكون الدرجة النهائية للمهارة هي وسط العلامتين، ملحق رقم (6).

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (6) طلاب من خارج عينة الدراسة، تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الوسائل التعليمية ولمدة أسبوع، ولم تدخل هذه العينة ضمن عينة الدراسة الأصلية وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية ما يأتي:

1- تدريب المساعدين والتأكد من فهمهم لأدوارهم.

2- تحديد الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر أثناء التطبيق والعمل على تلافيها وإيجاد الحلول

المناسبة للوصول إلى الهدف من الدراسة.

3- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة ومدى مناسبتها لتحقيق أهداف الدراسة.

4- التأكد من مدى وضوح وجاهزية البرامج والاختبارات المستخدمة.

5- التعرف إلى صلاحية الاختبارات المنفذة.

6- التعرف إلى الوقت الملائم لتطبيق الاختبارات المتعددة.

المعاملات العملية للاختبارات

- ثبات الاختبار:

استخدم الباحث أسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test-Retest) وذلك بفواصل زمني بين التطبيق الأول والثاني مدته خمسة أيام، وذلك على عينة أخذت عشوائياً من مجتمع الدراسة، تم استبعادها من الدخول ضمن عينة الدراسة.

الجدول رقم (3) يبين معاملات الثبات للاختبارات المهارية المستخدمة

جدول رقم (3)

معامل الثبات للاختبارات المهارية

الاختبار	معامل الثبات
الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)	0.86
القفز فتحاً	0.91
الوقوف على اليدين	0.89

يتضح من الجدول رقم (3) أن اختبارات الأداء المهاري المستخدمة في الدراسة حققت

معاملات ثبات تراوحت بين (86 - 91) مما يشير إلى مدى ثبات الاختبارات وصلاحياتها للتطبيق .

- صدق الاختبار:

استخدم الباحث طريقة صدق المحتوى وذلك بعرض الاختبارات المهارية المستخدمة

على (5) من الخبراء والمتخصصين حيث أنهم أقرروا صدق المحتوى لهذه الاختبارات بمعنى أن

الاختبارات تقيس ما وضعت من أجله، والملحق رقم (4) يبين أسماء هيئة المحكمين .

- موضوعية الاختبار:

إن موضوعية الاختبار تعني عدم تأثر الاختبار المستخدم بتغيير المحكمين أي إعطاء نفس النتيجة للاختبار بغض النظر عن المحكم وبما أن شروط وتعليمات أداء الاختبارات المهارية المستخدمة واضحة للمحكمين، ولا يوجد اختلاف على كيفية احتساب النتيجة فإن ذلك يعني أن الاختبارات المهارية المستخدمة على درجة عالية من الموضوعية.

الاختبارات القبلية:

أجرى الباحث الاختبارات القبلية لعينة الدراسة، للمجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة في صالة كلية التربية الرياضية-جامعة اليرموك- في يوم الاثنين الموافق 2006/7/10 حيث تم إجراء تمارين المرونة والإطالة للطلاب قبل البدء بإجراء الاختبارات.

البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الوسائل التعليمية:

إن تعلم مهارات الجمباز يحتاج إلى الكثير من الاجتهاد والتفكير في إيجاد برامج تعليمية تعتمد على أسس علمية مختلفة للوصول إلى تعلم أفضل، يتحقق فيه الهدف المنشود، حيث ذكر الخولة (1997) "أن أساس الوصول إلى المستويات العليا من الأداء الحركي والمهاري يعتمد إلى حد كبير على مدى النجاح في توظيف العلم، واستخدام أساليبه المختلفة في الكشف عن إمكانيات الفرد".

لذا تم الاعتماد في تطبيق هذه الدراسة على استخدام برنامج تعليمي محوسب مبني على برنامج (PowerPoint)، وجهاز عرض الشفافيات كوسائل تعليمية في تعليم بعض المهارات الأساسية في الجمباز وفيما يلي توضيح ذلك:

1- البرنامج التعليمي المحوسب :

تم استخدام آلة تصوير رقمية حديثة ومتطورة في تصوير المهارات الأساسية في الجباز قيد الدراسة، وذلك لتحديد المقاطع المناسبة كصور متسلسلة للمسار الحركي لكل مهارة من المهارات المراد تعلمها، تضمنت البرمجية التعليمية على صور ثابتة ومتحركة وإرشادات مكتوبة لكل مهارة من المهارات المراد تعلمها من النواحي الفنية للأداء والخطوات التعليمية والأخطاء الشائعة وطرق المساعدة لكل مهارة من المهارات قيد الدراسة. ملحق رقم (2)

2- جهاز عرض الشفافيات:

تم استخدام الشفافيات التعليمية وما تحتويه من صور توضيحية ومتسلسلة للمسار الحركي للمهارة، مع التطرق للنواحي الفنية والتعليمية للمهارة، وقد تم عرض الخطوات التعليمية والفنية للمسار الحركي والصور الثابتة لكل مهارة من المهارات المراد تعلمها بناء على ما ذكر في المراجع التعليمية (حنتوش وآخرون، 1985)، تم عرض الشفافيات على جهاز خاص بها يسمى جهاز عرض الشفافيات (OHP).

وقد راعى الباحث في تخطيط وبناء الإطار العام للبرنامج التعليمي باستخدام الوسائل التعليمية ما يلي:

- المدة الزمنية للبرنامج التعليمي ستة أسابيع بمعدل أربع وحدات تعليمية أسبوعياً كما في

الجدول رقم (4).

جدول رقم (4)

التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي المقترح باستخدام الوسائل التعليمية

عدد الوحدات التعليمية	عدد الأسابيع	زمن الوحدة التعليمية بالدقائق	الزمن بالدقائق	الزمن الكلي بالدقائق
24	6	60	240	1440

زمن الوحدة التعليمية الواحدة (60) دقيقة مع مراعاة أجزاء الوحدة التعليمية والجدول

رقم (5) يبين أجزاء الوحدة التعليمية للبرنامج المقترح.

جدول رقم (5)

التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التعليمية للبرنامج المقترح

أجزاء الوحدة	الزمن في الوحدة اليومية بالدقيقة	الزمن التعليمي الأسبوعي لأجزاء الوحدة التعليمية بالدقائق	الزمن الكلي بالدقائق
الجزء التمهيدي	10	40	240
الجزء الرئيسي	45	180	1080
الجزء الختامي	5	20	120
المجموع	60	240	1440

- عدد الوحدات التعليمية (24) وحدة تعليمية على مدار ستة أسابيع.

- الاهتمام بالإحماء قبل البدء بتطبيق الوحدة التعليمية.

- استخدام تمارين الإطالة والمرونة لتهدئة الجسم والعودة للوضع الطبيعي في نهاية كل

وحدة تعليمية.

البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة:

قامت المجموعة الضابطة بتطبيق البرنامج التعليمي الذي طبق على المجموعتين التجريبتين وتحت نفس الظروف ولكن بدون استخدام أي وسيلة تعليمية في تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمناز (الطلوع من المرجحة الأمامية، القفز فتحاً، الوقوف على اليدين).

يشارك برنامج المجموعة الضابطة مع برنامج المجموعتين التجريبتين في زمن الوحدة، عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع، فترة تطبيق البرنامج، مكونات الوحدة التعليمية من حيث أجزاء الوحدة، ومحتوى الوحدة، ملحق رقم (5).

مكان تطبيق البرنامج:

استخدم الباحث صالة الجمناز في كلية التربية الرياضية - جامعة اليرموك - اربد، لتطبيق البرنامج التعليمي المقترح للمجموعات الثلاث.

زمن تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج في الفترة الواقعة ما بين 2006/7/10-2006/8/24 وهذه الفترة تعادل عملياً ستة أسابيع، وبواقع أربعة وحدات تعليمية أسبوعياً.

الاختبارات البعدية:

بعد أن طبقت مجموعات الدراسة البرنامج التعليمي المقرر لها لتعلم مهارات الجميز (الطلع من المرجحة الأمامية -الكب-، القفز فتحاً، الوقوف على اليدين)، تم إجراء الاختبارات البعدية في تاريخ 23-24/8/2006م.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية باستخدام برمجية الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ، وفي ظل نتيجة التحقق من تكافؤ المعالجات الإحصائية على الاختبار القبلي والبعدية ، فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، ولكشف الفروق بين المتوسطات تم استخدام اختبار (ت) ، تحليل التباين الأحادي والمقارنات البعدية بطريقة شافيه.

عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج الدراسة والتي تم التوصل إليها بعد تطبيق البرنامج التعليمي على مجموعات الدراسة وإجراء الاختبارات البعدية وسيتم عرض النتائج وفقاً لفرضيات الدراسة.

الفرضية الأولى: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام الحاسوب على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز ولصالح الاختبار البعدي".

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)، ومهارة القفز فتحا، ومهارة الوقوف على اليدين، كما تم استخدام اختبار "ت" لبيان الفروق بين متوسطات الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى مجموعة التعلم باستخدام الحاسوب، والجدول رقم (6) يبين ذلك.

جدول رقم (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للفروق بين الاختبارات القبليّة

والبعدية لمجموعة الحاسوب

اسم المهارة	الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)	القبلي	8	1.49	.22	45.10	.000
	البعدي	8	8.44	.32		
مهارة القفز فتحا	القبلي	8	2.12	.48	39.94	.000
	البعدي	8	8.60	.19		
مهارة الوقوف على اليدين	القبلي	8	2.22	.47	36.77	.000
	البعدي	8	8.72	.21		

يبين من الجدول رقم (6) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام الحاسوب على تعلم وتحسن مستوى أداء مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 1.49 مقابل 8.44 للاختبار البعدي وبلغت قيمة "ت" 45.10 وبدلالة إحصائية 0.000 وجاءت الفروق لصالح الاختبار البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام الحاسوب على تعلم وتحسن مستوى أداء مهارة القفز فتحاء، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 2.12 مقابل 8.60 للاختبار البعدي وبلغت قيمة "ت" 39.94 وبدلالة إحصائية 0.000 وجاءت الفروق لصالح الاختبار البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام الحاسوب على تعلم وتحسن مستوى أداء مهارة الوقوف على اليدين، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 2.22 مقابل 8.72 للاختبار البعدي وبلغت قيمة "ت" 36.77 وبدلالة إحصائية 0.000 وجاءت الفروق لصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث هذا التطور الذي حصل لدى هذه المجموعة إلى أن البرنامج التعليمي المحوسب عمل على زيادة توضيح الأداء الفني للمهارات، وذلك من خلال عرض الخطوات التعليمية المكونة للمهارة بصورة دقيقة ومجزأة، مما أتاح للمتعلم الفرصة في مشاهدة جزئيات هذه المهارة ، فعزز من قدرة المتعلم على أدائها بصورة أفضل. ويرى الباحث أن استخدام البرنامج التعليمي المحوسب ساعد المتعلمين في إدراك وتصور المهارات بشكل أدق ، مما أدى إلى التصور الحركي السليم للمهارة، وذلك نتيجة لتركيز الانتباه على طريقة الأداء واكتشاف

التفاصيل الدقيقة للمهارة، مما طور لديهم القدرة على الدقة والانتباه والتركيز عند التطبيق، وهذا يتفق مع ما جاءت به حورية (1985)، كما يمكن تفسير سبب تطور أداء المجموعة التجريبية المحوسبة في أن التقنيات الحديثة وخاصة الحاسوب بما يقدمه من مزايا الصوت والصورة المتحركة والثابتة للأجزاء المختلفة للمهارات ، شكل في ذهن المتعلم صورة واضحة ومكاملة عن المهارات، مما ساعد في تعلمها بصورة أفضل وأسرع، فضلاً عن عنصر التشويق الذي وفره للمتلم أثناء عرض نموذج الأداء، والتغذية الراجعة التي تتيح للمتلمين الفرصة للمقارنة بين أدائه والأداء المثالي للمهارة، مما ساعد على تصحيح أدائه للوصول إلى أفضل نموذج للمهارة في حدود إمكاناته وقدراته . وهذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه ناصيف (1992).

وقد وجد الباحث أن استخدام الحاسوب كوسيلة تعليمية ساعد على تسهيل عملية التعلم من خلال تجزئة المهارات إلى أجزاء في سبيل تبسيطها، ثم التصور الدقيق لأجزاء المهارة وأدائها كأجزاء ، ثم الربط بين الأجزاء لتكوين الأداء الكامل، ثم أدائها ككل حتى نصل بالتعلم إلى الأداء السهل والديناميكي.

وبناء على ما سبق فقد توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq a$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام الحاسوب على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز و لصالح الاختبار البعدي. وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة (شلول ، 2005)، (الجراح، 2005) (قواقره ، 2004) (الصعوب، 2002) ، (سالم، 1994)، (thorleifson,1999)، والتي أجمعت على فاعلية استخدام الحاسوب في تعليم وتطوير المهارات الحركية المختلفة. وبناء على ذلك تم قبول الفرضية الأولى من فرضيات الدراسة.

الفرضية الثانية: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام جهاز عرض الشفافيات على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز ولصالح الاختبار البعدي".

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)، ومهارة القفز فتحاً، ومهارة الوقوف على اليدين، كما تم استخدام اختبار "ت" لبيان الفروق بين متوسطات الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى مجموعة التعلم باستخدام جهاز عرض الشفافيات، والجدول رقم (7) يبين ذلك :

جدول رقم (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للفروق بين الاختبارات القبليّة

والبعديّة في مجموعة جهاز عرض الشفافيات

اسم المهارة	الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية	القبلي	8	1.41	.33	28.98	.000
	البعدي	8	6.94	.50		
مهارة القفز فتحاً	القبلي	8	2.03	.46	16.52	.000
	البعدي	8	7.13	.69		
مهارة الوقوف على اليدين	القبلي	8	2.00	.38	26.10	.000
	البعدي	8	7.38	.35		

يتبين من الجدول رقم (7) ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام جهاز عرض الشفافيات على تعلم وتحسن مستوى أداء مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 1.41 مقابل 6.94 للاختبار البعدي وبلغت قيمة "ت" 28.98 وبدلالة إحصائية 0.000 وجاءت الفروق لصالح الاختبار البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام جهاز عرض الشفافيات على تعلم وتحسن مستوى أداء مهارة القفز فتحا، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 2.03 مقابل 7.13 للاختبار البعدي وبلغت قيمة "ت" 16.52 وبدلالة إحصائية 0.000 وجاءت الفروق لصالح الاختبار البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام جهاز عرض الشفافيات على تعلم وتحسن مستوى أداء مهارة الوقوف على اليدين، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 2.00 مقابل 7.38 للاختبار البعدي وبلغت قيمة "ت" 26.10 وبدلالة إحصائية 0.000 وجاءت الفروق لصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحث تقدم أداء هذه المجموعة إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التعليمي باستخدام الوسائل التعليمية، حيث ساعدت الوسائل التعليمية أفراد هذه المجموعة في إدراك وتصوير المهارات بشكل جيد، مما ساهم في زيادة أثر التعلم وترسيخه في الأذهان، كما يرى الباحث أن استخدام الوسائل التعليمية ساعدت المتعلمين في تبسيط أداء المهارة مهما كانت درجة صعوبتها،

وذلك من خلال إعداد المهارة إعداداً جزئياً ومفصلاً ليتوافق مع القدرات العقلية للمتعلمين، مما أدى إلى اكتساب التصور الصحيح والسليم للمسار الحركي للمهارة، وبالتالي أداء المهارة بسهولة ويسر و بشكل أدق . وهذا ما أكده (Wittch and Schuller , 1979) عندما أشاروا إلى أن استخدام جهاز عرض الشفافيات يساعد على التدرج في عرض المادة التعليمية بشكل متسلسل ، مما يساعد على إثارة اهتمام المتعلمين للمادة التعليمية ، وإدامة التعلم لمدة أطول ، وإثارة النقاش ومشاركة المتعلمين .

ويبدو أيضاً أن الوسائل التعليمية عملت على تفاعل المتعلم مع النماذج المعروضة بصورة إيجابية، حيث تضمنت النماذج العديد من الصور التوضيحية لكيفية أداء المهارة وبجميع أجزائها، وهذا بدوره ساعد المتعلمين على استيعاب المهارة بشكل أفضل، وحسن أدائهم بصورة أسرع. وهذا ما أكده الويسي (2003) عندما أشار إلى أن "الوسائل التعليمية وخاصة جهاز عرض الشفافيات يساعد المتعلمين على الإحاطة بكل النواحي الفنية الكبيرة والصغيرة في أداء المهارة، ويساهم في الإجابة عن استفسارات وملاحظات المتعلمين".

وبناء على ما ورد سابقاً فقد توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq a$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام جهاز عرض الشفافيات على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز ولصالح الاختبار البعدي. وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة (الديري وأبو الرز، 1994) (الوديان و المومني ، 2004) ، (الويسي ، 2003) ، (المصري ، 1990) ، (السيد ، 1990) ، (خليل ، 1990) ، (Dennis, 1986) ، والتي أجمعت على فاعلية استخدام الوسائل والأدوات التعليمية في تطوير وتعليم المهارات الرياضية المختلفة. وبناء على ذلك تم قبول الفرضية الثانية من فرضيات الدراسة.

الفرضية الثالثة: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام الطريقة التقليدية على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز ولصالح الاختبار البعدي".

للتحقق من صحة الفرضية: تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)، ومهارة القفز فتحا، ومهارة الوقوف على اليدين، كما تم استخدام اختبار "ت" لبيان الفروق بين متوسطات الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى المجموعة التقليدية، والجدول رقم (8) يبين ذلك.

جدول رقم (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للفروق بين الاختبارات القبلي

والبعدي في المجموعة التقليدية

اسم المهارة	الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)	القبلي	8	1.48	.23	40.02	.000
	البعدي	8	5.50	.27		
مهارة القفز فتحا	القبلي	8	1.88	.35	21.47	.000
	البعدي	8	5.59	.46		
مهارة الوقوف على اليدين	القبلي	8	1.94	.44	12.85	.000
	البعدي	8	6.19	.70		

يتبين من الجدول رقم (8) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام الطريقة التقليدية على تعلم وتحسن مستوى أداء مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 1.48 مقابل 5.50 للاختبار البعدي وبلغت قيمة "ت" 40.02 وبدلالة إحصائية 0.000 وجاءت الفروق لصالح الاختبار البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام الطريقة التقليدية على تعلم وتحسن مستوى أداء مهارة القفز فتحا، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 1.88 مقابل 5.59 للاختبار البعدي وبلغت قيمة "ت" 21.47 وبدلالة إحصائية 0.000 وجاءت الفروق لصالح الاختبار البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في أثر استخدام الطريقة التقليدية على تعلم وتحسن مستوى أداء مهارة الوقوف على اليدين، حيث بلغ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي 1.94 مقابل 6.19 للاختبار البعدي وبلغت قيمة "ت" 12.85 وبدلالة إحصائية 0.000 وجاءت الفروق لصالح الاختبار البعدي.

ويرى الباحث أن هذا التطور في مستوى الأداء المهاري لدى هذه المجموعة جاء نتيجة لمراعاة الأسس العلمية الصحيحة في تصميم البرنامج وتطبيقه كما وجد الباحث أن أسلوب البرنامج التعليمي المتبع والدور الذي يؤديه الباحث وأهميته بالنسبة للعملية التعليمية، من خلال أسلوب التعليم المباشر بواسطة الباحث وتعليقه على النواحي الفنية والتعليمية للمهارة وتطبيق النموذج الصحيح والسليم، وتوضيح الأخطاء للمتعلمين أثناء عملية الأداء وتلافيها، هي عبارة

عن محاولات في الوصول إلى الأداء الجيد والأمثل، وهذا ما يؤكد فاعلية البرنامج المتبع لدى هذه المجموعة، وهذا يتفق مع دراسة كل من (ابو عصعوص، 2001)، (الويسى، 2003)، (سالم، 1994)، (Dennis,1986) والتي أجمعت على أن البرامج التعليمية والتدريبية المنظمة وفق أسس علمية تعمل على تطوير المستوى المهاري لدى اللاعبين. وبذلك تتحقق صحة الفرضية الثالثة من فرضيات الدراسة.

الفرضية الرابعة: "هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين

استخدام (الحاسوب ، وجهاز عرض الشفافيات ، والطريقة التقليدية) على تعلم وتحسن

مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز"

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لمهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)، ومهارة القفز فتحاً ، ومهارة الوقوف على اليدين،

في الاختبارات البعدية وفقاً لمتغير المجموعة والجدول رقم (9) يبين ذلك.

جدول رقم (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية حسب المجموعة

اسم المهارة	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مهارة الطلوع	الحاسوب	8	8.44	.320
من المرجحة الأمامية (الكب)	جهاز عرض الشفافيات التقليدية	8	6.94	.496
	المجموع الكلي	24	5.50	.267
مهارة القفز فتحاً	الحاسوب	8	8.60	.193
	جهاز عرض الشفافيات التقليدية	8	7.13	.694
	المجموع الكلي	24	5.59	.462
مهارة الوقوف على اليدين	الحاسوب	8	8.72	.209
	جهاز عرض الشفافيات التقليدية	8	7.38	.354
	المجموع الكلي	24	6.19	.704
	المجموع الكلي	24	7.43	1.148

يتبين من الجدول رقم (9) وجود فروقا ظاهرية في المتوسطات الحسابية وفقا لمتغير المجموعة ، ولبيان الفروق الدالة إحصائيا بين هذه المتوسطات تم استخدام تحليل التباين الأحادي لأثر المجموعة على اختبارات مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)، ومهارة القفز فتحا، ومهارة الوقوف على اليدين، كما هو مبين في الجدول رقم (10):

جدول رقم (10)

تحليل التباين الأحادي لأثر المجموعة على الاختبارات البعدية

اسم المهارة	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدالة الإحصائية
مهارة الطلوع	بين المجموعات	34.521	2	17.26	123.39	.000
من المرجحة	داخل المجموعات	2.938	21	.14		
الأمامية (الكب)	الكلية	37.458	23			
مهارة القفز فتحا	بين المجموعات	36.154	2	18.08	74.04	.000
	داخل المجموعات	5.127	21	.24		
	الكلية	41.282	23			
مهارة الوقوف	بين المجموعات	25.661	2	12.83	57.96	.000
على اليدين	داخل المجموعات	4.648	21	.22		
	الكلية	30.310	23			

يتبين من الجدول رقم (10) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) تعزى لأثر المجموعة على تعلم وتحسن مستوى أداء مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)، حيث بلغت قيمة "ف" 123.39 وبدلالة إحصائية 0.000.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) تعزى لأثر المجموعة على تعلم وتحسن مستوى أداء مهارة القفز فتحاً، حيث بلغت قيمة "ف" 74.04 وبدلالة إحصائية 0.000.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) تعزى لأثر المجموعة على تعلم وتحسن مستوى أداء مهارة الوقوف على اليدين، حيث بلغت قيمة "ف" 57.96 وبدلالة إحصائية 0.000.

ولفحص الفروق الزوجية بين متوسطات المجموعات الثلاث تم استخدام المقارنات

البعدية بطريقة شافية كما هو مبين في الجدول رقم (11).

جدول رقم (11)

المقارنات البعدية بطريقة شافية لأثر المجموعة على الاختبارات البعدية

اسم المهارة	المتوسط الحسابي	الحاسوب	عرض الشفافيات	جهاز	التقليدية
مهارة الطلوع الحاسوب	8.44				
من المرجحة جهاز عرض الشفافيات	6.94	*1.50			
الأمامية التقليدية	5.50	*2.94	*1.44		
(الكب)					
مهارة القفز الحاسوب	8.60				
فتحا جهاز عرض الشفافيات	7.13	*1.47			
التقليدية	5.59	*3.01	*1.53		
مهارة الحاسوب	8.72				
الوقوف على جهاز عرض الشفافيات	7.38	*1.34			
اليدين التقليدية	6.19	*2.53	*1.19		

يتبين من الجدول رقم (11) ما يلي :

- هناك فروق بين مجموعة استخدام الحاسوب ومجموعة جهاز عرض الشفافيات، وبين مجموعة استخدام الحاسوب والمجموعة التقليدية، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التي استخدمت الحاسوب، وبين مجموعة جهاز عرض الشفافيات والمجموعة التقليدية

وجاءت الفروق لصالح مجموعة جهاز عرض الشفافيات في مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب).

- هناك فروق بين مجموعة استخدام الحاسوب ومجموعة جهاز عرض الشفافيات، وبين مجموعة استخدام الحاسوب والمجموعة التقليدية، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التي استخدمت الحاسوب، وبين مجموعة جهاز عرض الشفافيات والمجموعة التقليدية وجاءت الفروق لصالح مجموعة جهاز عرض الشفافيات في مهارة القفز فتحا.

- هناك فروق بين مجموعة استخدام الحاسوب ومجموعة جهاز عرض الشفافيات، وبين مجموعة استخدام الحاسوب والمجموعة التقليدية، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التي استخدمت الحاسوب، وبين مجموعة جهاز عرض الشفافيات والمجموعة التقليدية وجاءت الفروق لصالح مجموعة جهاز عرض الشفافيات في مهارة الوقوف على اليدين. ويرى الباحث سبب تفوق المجموعة التي استخدمت الحاسوب على المجموعات الأخرى (جهاز عرض الشفافيات، التقليدية) يعود إلى فاعلية البرنامج التعليمي المحوسب، حيث استفاد المتعلمين من عرض الأداء وشرحه بواسطة البرمجية التعليمية المحوسبة (C.D) الذي يوضح أجزاء المهارة بكل دقة ويناقش التفاصيل في الأداء وفائدة كل حركة، وهو من تصميم الباحث الذي راعى فيه توضيح جزئيات المهارة بشكل يسهل فهمه. كما لاحظ الباحث أن البرنامج التعليمي المحوسب عمل على زيادة اهتمامات المتعلمين بشكل اكبر بغرض امتلاك المعرفة الدقيقة عن المهارات المقدمة، مما أثار دافعيتهم نحو تعلم المهارات وجعل تطبيقها أكثر سهولة، رغم محدودية إمكاناتهم وقدراتهم، وأسهم في زيادة قدرات المتعلمين على امتلاك جميع أجزاء المهارة، وإتقانها بشكل تفوق فيه على الوسائل الأخرى.

وهذا ما أكدته شرف (2000) عندما أشار إلى أن " الحاسوب يعمل على استثارة دافعية الطلاب للتعلم وإثارة اهتمامهم بتغذية راجعة فعالة ، كما ويساعد الحاسوب في عملية التذكر ، فتتم عملية التعليم والتعلم بصورة أفضل وأدق نتيجة لتذكر أجزاء الحركة ومساراتها ، كما ويشد انتباه الطلاب للمادة التعليمية وهذا بدوره يقضي على النسيان لدى الطلاب ، ويظل الطالب متذكراً لما تعلمه لفترة طويلة " .

ويبدو أيضاً أن المهارات قيد الدراسة تتضمن أجزاء دقيقة، كحركة الذراعين والرأس، ومفصل الورك وغيرها، والتي تتطلب ملاحظة كل جزئية من جزئيات المهارة للوصول إلى أداء سليم ومن زوايا وأوضاع مختلفة، وهذا لا يأتي إلا من خلال عرض دقيق ومفصل لهذه الأجزاء ومشاهداتها لعدة مرات باستخدام تقنيات ممتازة بعيداً عن لغة الشرح والتوضيح النظري، وكل ذلك وفره البرنامج التعليمي المحوسب أكثر مما وفره جهاز عرض الشفافيات، مما أدى إلى تفوق البرنامج التعليمي المحوسب على الوسائل الأخرى.

وجاءت المجموعة التي استخدمت جهاز عرض الشفافيات في المرتبة الثانية كوسيلة فاعلة في تعليم وتطوير المهارات قيد الدراسة، لأنها قد تكون أتاحت المجال للمتعلم لمشاهدة المهارة بشكل مفصل ومجزأ، إذ أن استخدام الصور التوضيحية والمتسلسلة لطريقة الأداء مع الشرح جعل المعلم يقف عند كل جزء من أجزاء هذه المهارة، ليتعرف على كيفية الأداء، مما ساعد على تكوين صورة واضحة وتصور دقيق للمسار الحركي للمهارة ، وهذا بدوره ساعد المتعلمين على استيعاب وإدراك المهارة بشكل أفضل. مما أدى إلى تسهيل وتبسيط المهارة في ذهن المتعلم وبالنسبة للوصول إلى أفضل نموذج في أداء المهارة. وهذا ما أكدته يونس (1992) عندما أشارت إلى " أن الوسائل التعليمية تستثير ميول التلاميذ وتعمل على تجميعها في اتجاه

معين وخاصة جهاز عرض الشفافيات ، إذ يخلق الميل بتأثيره المباشر على حاسة البصر دون وسيط وذلك عن طريق الصور الضوئية التي يعرضها على الشاشة " .

ويشير الباحث أن البرنامج التعليمي باستخدام الوسائل التعليمية ساهم في سرعة التعلم وقلل من الأخطاء أثناء المهارة، كما وحفزت واستثارة دوافع المتعلمين نحو التعلم. وهذا ما أكدته خطابه "(1997) عندما أشار إلى" أن الوسائل التعليمية تعمل على زيادة فاعلية التعلم عن طريق استخدام جميع الحواس لدى المتعلم وتكسبه الكثير من المعرفة والمهارات".

ويعزو الباحث أن من أسباب تفوق المجموعتين التجريبيتين على المجموعة الضابطة هو استخدام الوسائل التعليمية مع المجموعتين التجريبيتين مما أدى إلى زيادة عنصر التشويق والحماس، وساهمت في تنوع الخبرات التعليمية التي قللت من الملل والكسل وزادت من استثارة وتشويق وانتباه أفراد المجموعتين وقد ظهر ذلك واضحاً من خلال التزام المجموعتين التجريبيتين بالحضور والتدريب مما جعلهم أكثر جدية وحبا للعمل في تطبيق البرنامج التعليمي المقترح، وجاء هذا الرأي متفقاً مع دراسة (الريسي 2003)، (الجراح، 2005) ، (القوازة، 2004).

ويؤكد الباحث أن هذا لا يعني أن المجموعة الضابطة والتي لم تستخدم الوسائل التعليمية لم تتعلم المهارات قيد الدراسة، بل أنه كان واضحاً أن البرنامج التعليمي سواء باستخدام الوسائل التعليمية أو بدونها قد حقق تقدماً ملموساً في مستوى أداء المهارات المطروحة في الدراسة، ويعزو الباحث التقدم في مستوى الأداء للمجموعة الضابطة إلى مراعاة الأسس العلمية الصحيحة في تصميم البرنامج وتطبيقه، ولكن تفوق أفراد المجموعتين التجريبيتين التي استخدمت الوسائل التعليمية يجعل الباحث يستدل على فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام الوسائل التعليمية كانت أكثر فاعلية من فاعلية البرنامج التعليمي بدون استخدام الوسائل التعليمية. وهذه

النتيجة تتفق مع نتائج الدراسات التي بحثت بفعالية استخدام الوسائل التعليمية والتقنيات الحديثة في تعليم المهارات الحركية المختلفة، حيث أظهرت نتائج دراسة (الوديان والمومني، 2004) (الشلول، 2005)، (الداغستاني، 2000)، (القوازة، 2004)، (الجراح، 2005)، (الويس، 2003) (السيد، 1990)، (المصري، 1990)، (thorleifson, 1999) (Wood , 1970). فاعلية الوسائل التعليمية التي تم استخدامها في تعليم مختلف مهارات الألعاب الرياضية، وأظهرت نتائج تدعم استخدام الحاسوب وجهاز عرض الشفافيات في تعليم المهارات الحركية.

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات

في ضوء أهداف الدراسة وفرضياتها واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وتحليل

النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

1. وجود اثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في استخدام الحاسوب على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز .
2. وجود اثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في استخدام جهاز عرض الشفافيات على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز .
3. وجود اثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في استخدام الطريقة التقليدية على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز.
4. تفوق أفراد المجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت (الحاسوب) على المجموعات الأخرى (جهاز عرض الشفافيات و الطريقة التقليدية) في تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز.
5. تفوق أفراد المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت (جهاز عرض الشفافيات) على المجموعة التقليدية في تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز .
6. تعتبر البرمجية التعليمية المحوسبة وسيلة فاعلة في زيادة فاعلية تعلم المهارات الحركية وتطويرها وخاصة في المهارات الحركية في رياضة الجمباز.

ثانيا : التوصيات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة يوصي الباحث بما يلي :

1. ضرورة استخدام الوسائل التعليمية في تعليم وتطوير بعض المهارات الأساسية في الجمباز لما لها من تأثير على عملية التعلم.
2. استخدام البرنامج التعليمي باستخدام الوسائل التعليمية والذي تم تنفيذه في الدراسة في تعليم المهارات الأساسية في الجمباز (الطلوع من المرجحة الأمامية، القفز فتحاً، الوقوف على اليدين)
3. العمل على توفير الوسائل التعليمية في المؤسسات التربوية لكي يستطيع المعلم استخدامها في تعليم وتطوير مهارات وفعاليات رياضية مختلفة.
4. العمل على عقد دورات تدريبية لمدرسي التربية الرياضية في مجال استخدام الوسائل التعليمية المختلفة (الحاسوب ، جهاز عرض الشفافيات ، الفيديو) وغيرها من الوسائل التعليمية الحديثة في تعليم المهارات الحركية على مختلف الألعاب الرياضية.
5. إجراء دراسات مشابهة باستخدام الوسائل التعليمية على المهارات الرياضية المختلفة.

قائمة المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- أبو عصيوص، إبراهيم محمد خليل. (2001). أثر استخدام برنامج تدريبي بأدوات مساعدة في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للناشئين (14-16) سنة، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك.
- أبو هلال، أحمد وآخرون. (1993). المرجع في مبادئ التربية، دار الشروق، عمان.
- استيتية، دلال ملحقس والديس، محمد. (1997). الوسائل التعليمية وتكنولوجيا التعليم، جمعية عمال المطابع التعاونية، عمان.
- الإمام، صفاء ذنون. (1991). أثر استخدام بعض الأدوات المساعدة على تعلم السباحة الحرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، الموصل.
- الجازي . طلال سلامة . (2004). تصميم وإنتاج واستخدام الوسائل التعليمية . مركز يزيد للخدمات الطلابية ، الكرك ، الأردن .
- حسن ، هشام وآخرون . (2003) . مبادئ الجميز الحديث.(مكان النشر غير معروف) (ص،13).
- حمدان، محمد .(1986). وسائل وتكنولوجيا التعليم: مبادئها وتطبيقاتها في التعليم والتدريس، دار التربية الحديثة، عمان: الأردن.
- حننوش، معيوف ذنون وآخرون .(1985). المبادئ الفنية والتعليمية للجميز والتمارين البدنية، مطابع جامعة الموصل، الموصل-العراق.

حورية، مرسى .(1985). طرق التدريس في التربية الرياضية، مطبوعات جامعة الزقازيق، مصر(ص،16).

الحيلة ، محمد محمود . (2000) . التكنولوجيا التعليمية والمعلوماتية . دار الكتاب الجامعي ، العين ، الإمارات العربية المتحدة .

_____ .(1999). تقنيات إنتاج الشفافيات التعليمية، دار المسيرة، عمان.

_____ .(2001). التكنولوجيا التعليمية والمعلوماتية، دار الكتاب الجامعي، العين، الإمارات العربية المتحدة.

_____ .(2003). تصميم التعليم نظرية وممارسة، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.

خطابية، أكرم .(1997). المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر، عمان.

خليل، صفوت محمد يوسف .(1990). أفضل الوسائل التعليمية في تعلم طلاب كلية التربية لبعض مهارات الجميز. مجموعة رسائل الدكتوراه في التربية الرياضية، مطبعة الرواد، بغداد.

الخولة ، محمود فخري . (1997). اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية الخاصة بناشئي كرة القدم في الأردن . رسالة ماجستير غير منشورة ،الجامعة الأردنية .

الداغستاني، بان .(2000). تأثير استخدام الحاسوب في تعليم المهارات الأساسية في الجمناستك الفني للنساء، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.

دومي، حسن علي والعمرى، عمر حسن .(2005). أساسيات في تصميم وإنتاج الوسائل التعليمية، دار حنين للنشر والتوزيع، عمان.

الديري، علي وأبو الرز، حسين .(1994). أثر استخدام الوسائل التعليمية على الأداء المهاري في رفع الأثقال لطلبة كلية التربية الرياضية، مجلة علوم وفنون، العدد الأول، المجلد السادس، جامعة حلوان.

زغلول، محمد سعد وآخرون .(2001). تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر.

سالم، عزيزة وآخرون .(1990). رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق، المؤسسة الفنية للطباعة والنشر، مصر.

سالم، ميرفت .(1994). تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية في الجمباز على الاتجاهات ومستوى الأداء المهاري لتلميذات الصف الثاني الإعدادي. مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد الأول، المجلد السادس، جامعة حلوان، مصر.

سرى، فضيلة حسن .(1984). مقارنة بين أثر استخدام الوسائل التعليمية على مهارة الشقلبة الجانبية على الأرض، إنتاج علمي، المجلد السابع، العدد السابع، جامعة حلوان.

سلامة، عبد الحافظ .(1991). واقع استخدام الحاسوب في التدريس المصغر في المدارس الخاصة في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، عمان، الجامعة الأردنية.

سلامة، عبد الحافظ .(1998). مدخل إلى تكنولوجيا التعليم، الطبعة الثانية: دار الفكر، عمان.

السيد ، عفاف احمد . (1990) . فاعلية استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم مهارة الإرسال في الكرة الطائرة على تحقيق الأهداف التعليمية . مجلة علوم وفنون ،العدد الثالث ، مطابع حلوان ، جامعة حلوان ، مصر .

السيد، محمد علي .(1997). الوسائل التعليمية وتكنولوجيا التعليم، دار الشروق، عمان: الأردن.

- شحاتة، محمد إبراهيم .(1981). دليل الجيمباز الحديث، دار المعارف، الإسكندرية، مصر.
- شرف، عبد الحميد .(2000). تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر.
- الشلول، عماد .(2005). أثر استخدام الوسائل التعليمية في اكتساب المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة للطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الأردن.
- الصعوب، سامر نهار .(2002). أثر التعليم المبرمج باستخدام الحاسوب في مهارة العجلة البشرية، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان.
- الطيطي، عبد الجواد فائق . (1991) . تقنيات التعليم بين النظرية والتطبيق . الطبعة الأولى . دار الكندي ، اربد ، الأردن .
- عبد الرحيم، جمال جمعة .(2006). تصميم وإنتاج الوسائل التعليمية، دار يافا للنشر والتوزيع، عمان: الأردن.
- عبد الغني، محمد عثمان .(1994). التعلم الحركي والتدريب الرياضي، الطبعة الثانية، دار القلم، الكويت.
- العبيدي، صائب عطية .(1981). الجمناستك. مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد.
- القوازة، صالح سالم .(2004). أثر برنامج تدريبي محوسب في تعليم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجيمباز الفني لدى طلاب كليات التربية الرياضية في الأردن، أطروحة دكتورة، جامعة عمان العربية، عمان.
- كاشف، عزت محمود . (1987) . التدريب في رياضة الجيمباز . الطبعة الأولى ، مكتبة النهضة ، مصر .

كاظم ، احمد و جابر ، جابر .(1986) . الوسائل التعليمية والمنهج . الطبعة الثانية ، دار
البحوث العلمية ، الكويت .

الكلوب ، بشر عبد الرحيم . (1993) . التكنولوجيا في عملية التعلم والتعليم . دار الشروق
للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .

لايرش، بوركين وآخرون .(1978). الأسس النظرية في الجمناسيك، جامعة مارتن لوتر،
ألمانيا، ترجمة عبد السلام عبد الرزاق وصائب العبيدي، جامعة بغداد، (ط2)، بغداد.

محمد، مصطفى السايح .(2004). المنهج التكنولوجي وتكنولوجيا التعليم والمعلومات في
التربية الرياضية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية.

المصرياتي ، عبد القادر . (1997) . المعلم والوسائل التعليمية . الطبعة الثانية . الجامعة
المفتوحة ، ليبيا (ص،107).

المصري، آمال .(1990). أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية على تعلم مهارة الشفلة
الجانبية على جهاز الأرضي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق،
مصر(ص،3).

ناصر، إبراهيم .(2001). أسس التربية، الطبعة السادسة، عمان: الأردن(ص،3).

ناصر، محمد . (1992) . اثر استخدام الوسائل التعليمية في اكتساب مهارة سباحة الزحف
على البطن . مجلة علوم وفنون دراسات وبحوث ، 4 ، (ص،139).

نصيف، عبد علي .(1980). التعلم الحركي ، الطبعة الأولى، وزارة التعليم العالي، بغداد،
العراق.

الوديان، حسن والمومني، زياد .(2004). أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية فسي اكتساب
التحصيل الحركي والمعرفي لمهارة سباحة الصدر، سلسلة العلوم الإنسانية
والاجتماعية، المجلة العشرون، العدد الثاني، جامعة اليرموك، الأردن.

الويسني، نزار "محمد خير". (2003). أثر استخدام الوسائل التعليمية على تعلم فعاليتي الوثب
العالي والطويل في ألعاب القوى، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، الأردن.

يونس ، أفراح . (1992) . أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم قفزة اليردين
الأمامية على حصان القفز . رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، للموصل ، العراق.

ثانياً- المراجع الأجنبية:

- Balkeen , (1968) . The study of mental training Effect in preparing
Gymnasium players. Prentice Hall, New Jersey, USA.
- Borroman, G.U.A . (1972) Gerattubnen . Sport Verlag Berlin, p.58.
- Caffarell , Edward . (1987) . Evaluating the New Generation of Computer-
Based Instructional Software . Educational Technology. April.
- Dennis, M .(1986). Mental Practice and Ability Canadian Journal of
Applied Sport Science. 1:10-25.
- Kuffin, K. Michel . (1985) , Dissertation Abstracts International , Vol , 47,
R.01, July,.
- Rothstein , A . (1980) Effective use of video tape replay in learning motor
skills , journal of Rysical Education , 142 , 2 , 28 .
- Rush , D . (1991) . Improving skill analysis for Diving . Ohio state
University , degree . ph . Dal – A 51/07, 231.
- Scraba , p , (1990) Self modeling for teaching swimming to reassigns with
physical disabilities . The diversity of Connecticut Doctorate
dissertation . Dal - A50/09 , 28-30
- Seels, B. (1995). Instructional design Fundamental educational publication
Englewood Cliffs, New Jersey, P.B.
- Singer, Robert. (1980). Teaching Physical Education A system Approach,
second, Houthton , Mifflian Co Boston.

- Thorleifson , Jon .(1999). The Effect of Computerized Program on Sport Skills for Elementary Graders at Sudley School in Virginia State. Dissertation Abstract International, vol.53.No.6.
- Wittich, A.W. and Schuller, C.F. (1979). Instructional Technology its nature and use, sixth Edition. New York - Harper and Row, Publishers.
- Wood. Nelson Frederick. (1970). A study of the Effect Video Tape Instant Reply on Learning Gymnastic Skills, Dissertation Abstracts International. A .Vol. 31,1, PP.207-208.

ملحق رقم (1)

استمارة التحكيم

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة الدكتور.....المحترم

تحية طيبة وبعد :

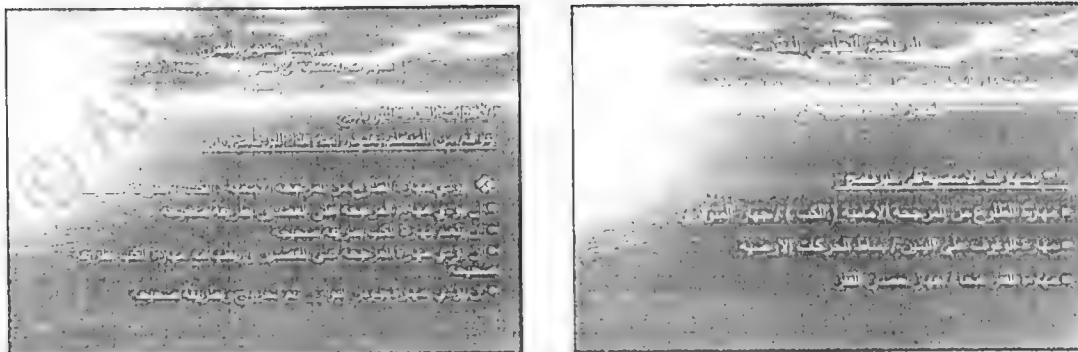
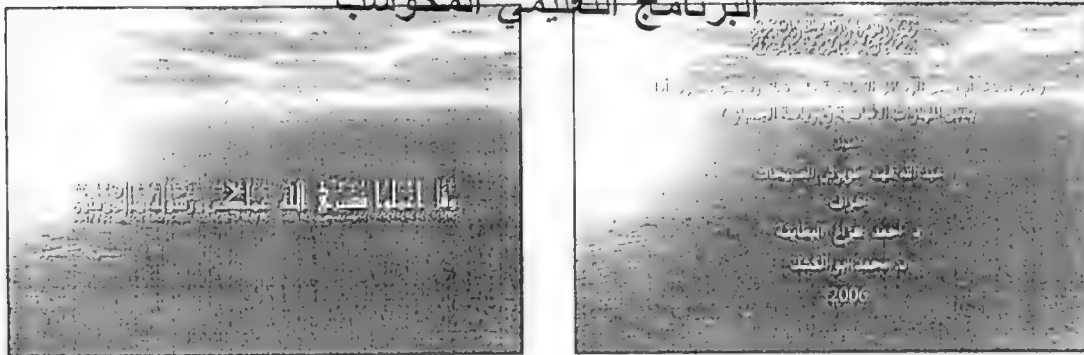
يقوم الباحث عبدا لله فهد الصبيحات بدراسة بعنوان (أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية على تعلم وتحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمناز) ، وقد قام الباحث بتصميم برنامج تعليمي باستخدام الحاسوب اشتمل على ثلاثة مهارات أساسية في الجمناز . لذا أرجو التكرم بتحكيم هذا البرنامج شاكرين لكم حسن تعاونكم .

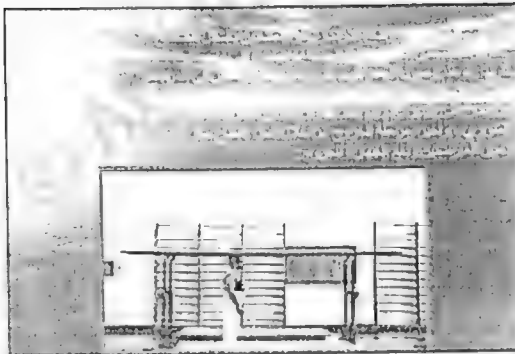
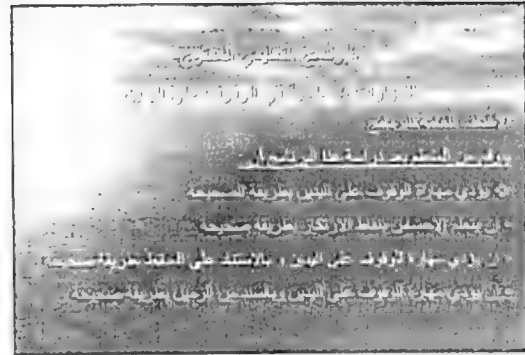
النص	مناسب	غير مناسب	اقتراح ما تراه مناسب
وضوح استخدام تعليمات البرنامج			
وضوح الأهداف التربوية			
سلامة المادة العلمية			
كفاية المحتويات للمادة العلمية طريقة عرض المادة العلمية			
تسلسل الخطوات التعليمية			
ملائمة المادة العلمية لمستوى المتعلمين			
شمولية البرنامج لجميع جوانب الموضوع المتعلق بالمهارات وتعلمها			
مثيرة ومشوقة للمتعلمين			
وضوح الخط والكتابة			
الألوان متناسقة ومريحة			
التأثيرات			

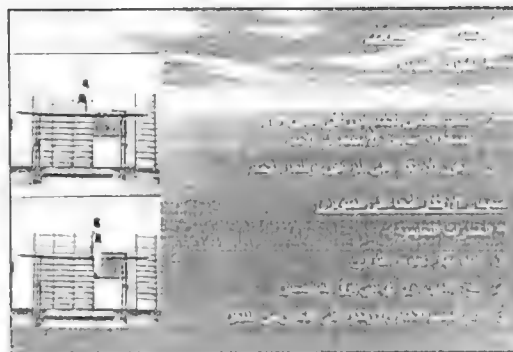
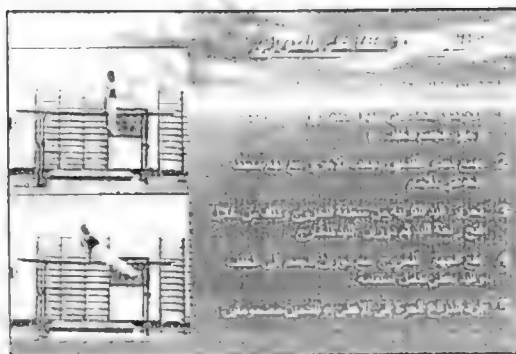
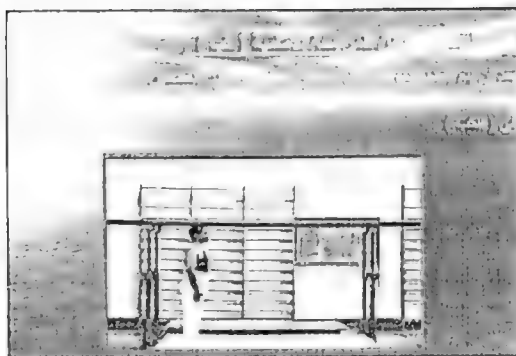
واقبلوا فائق الاحترام

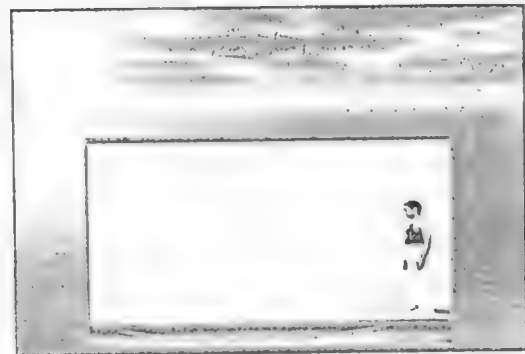
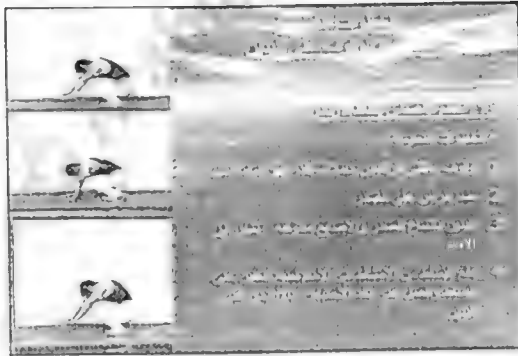
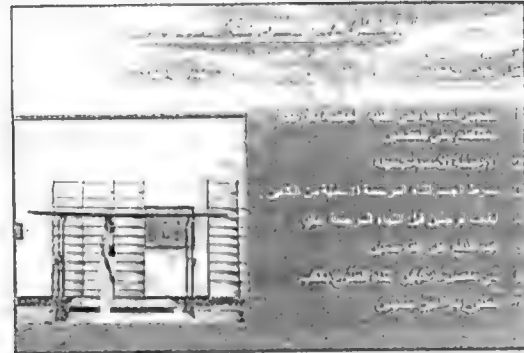
ملحق رقم (2)

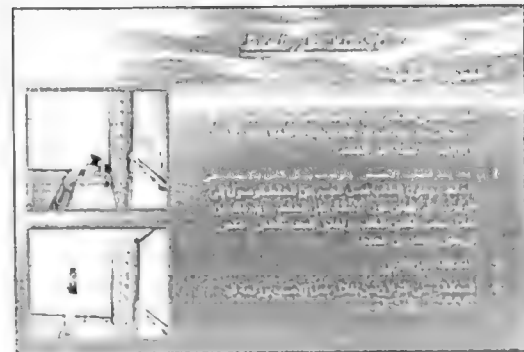
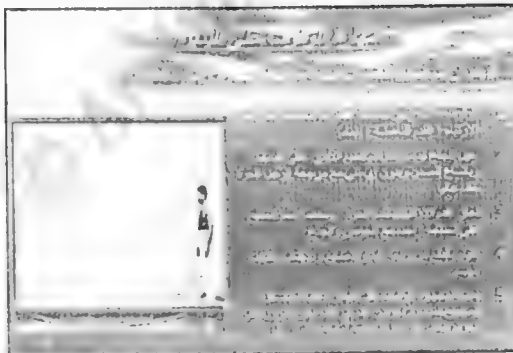
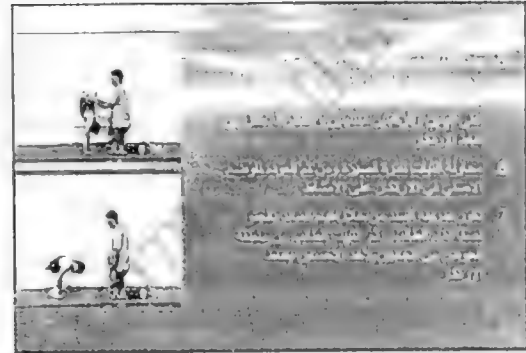
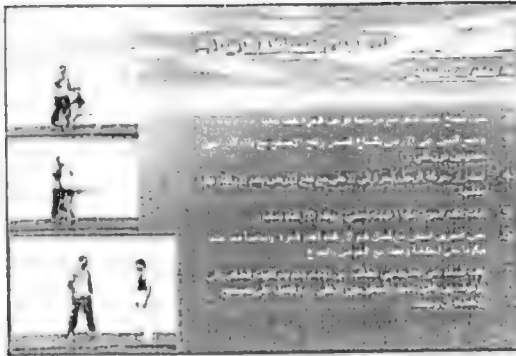
البرنامج التعليمي المحوسب

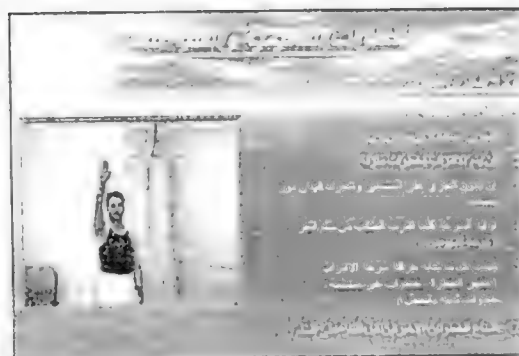
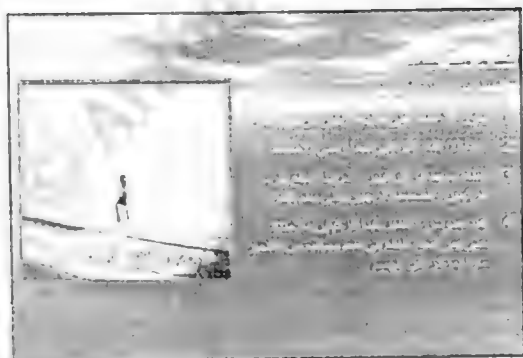




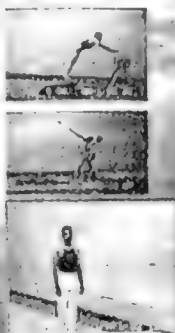








١٠٠٠



١- الوقوف بظهر مستقيم والقدمين على مسافة عرض الكتفين، اليدين خلف الرأس، تنفس عميق.

٢- رفع القدمين للأعلى مع حبس التنفس لمدة ١٠ ثوانٍ، تنفس عميق.

٣- الوقوف بظهر مستقيم والقدمين على مسافة عرض الكتفين.

١٠٠٠



١- الوقوف بظهر مستقيم والقدمين على مسافة عرض الكتفين، اليدين خلف الرأس، تنفس عميق.

٢- رفع القدمين للأعلى مع حبس التنفس لمدة ١٠ ثوانٍ، تنفس عميق.

٣- الوقوف بظهر مستقيم والقدمين على مسافة عرض الكتفين.

١٠٠٠

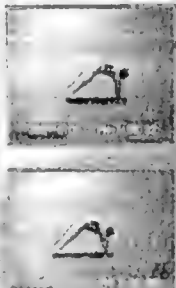


١- الوقوف بظهر مستقيم والقدمين على مسافة عرض الكتفين، اليدين خلف الرأس، تنفس عميق.

٢- رفع القدمين للأعلى مع حبس التنفس لمدة ١٠ ثوانٍ، تنفس عميق.

٣- الوقوف بظهر مستقيم والقدمين على مسافة عرض الكتفين.

١٠٠٠



١- الوقوف بظهر مستقيم والقدمين على مسافة عرض الكتفين، اليدين خلف الرأس، تنفس عميق.

٢- رفع القدمين للأعلى مع حبس التنفس لمدة ١٠ ثوانٍ، تنفس عميق.

٣- الوقوف بظهر مستقيم والقدمين على مسافة عرض الكتفين.

ملحق رقم (3)

أسماء لجنة تحكيم البرنامج التعليمي باستخدام الحاسوب

اسم المحكم	الدرجة العلمية	مكان العمل
د. علي الديري	دكتوراه تربية رياضية	جامعة اليرموك
د. فايز أبو عريضة	دكتوراه تربية رياضية	جامعة اليرموك
د. زياد المومني	دكتوراه تربية رياضية	جامعة اليرموك
د. موسى أبو دلبوح	دكتوراه تربية رياضية	جامعة اليرموك
د. بسام مسمار	دكتوراه تربية رياضية	الجامعة الأردنية
د. صادق الحايك	دكتوراه تربية رياضية	الجامعة الأردنية
مجدولين عبيدات	ماجستير تربية رياضية	جامعة اليرموك
خيري صباحين	ماجستير تربية رياضية	الجامعة الهاشمية

ملحق رقم (4)

أسماء المحكمين للاختبارات المهارية

اسم المحكم	الدرجة العلمية	مكان العمل
محمد ابو الكشك	دكتوراه تربية رياضية	جامعة اليرموك
زياد المومني	دكتوراه تربية رياضية	جامعة اليرموك
موسى ابو دلبوح	دكتوراه تربية رياضية	جامعة اليرموك
مجدولين عبيدات	ماجستير تربية رياضية	جامعة اليرموك
خيري صباحين	ماجستير تربية رياضية	الجامعة الهاشمية

أسماء المساعدين في البرنامج التعليمي

الأستاذ أحمد العلي
الأستاذ زياد الزيود




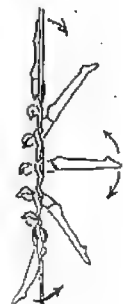

زمن الوحدة: 60 دقيقة
الهدف:

الأسبوع : الأول

الوحدة التعليمية الأولى : تشييد

تعلم الجري لتقريب والارتقاء (م2)

الهدف التعليمي: تعلم مهارة المرجحة على المضامين (م1)

ملاحظات		الوسائل والامثلة		المحتوى		الزمن	قسم الوحدة	
- مراقبة الطلاب أثناء الجري - التأكيد على أداء التمرينات بطريقة صحيحة - التأكيد على أن يشمل الإحماء جميع أجزاء الجسم	 	  	- تسهيل الفيلب - تمارين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم - تمارين خاصة بالمهارات ملحق رقم (6)	10 دقائق	- المقدمة - الإحماء العام - الإحماء الخاص	د 1 د 4 د 5	م 1 م 2 م 3	
				45 دقيقة		د 15 د 30	- نشاط تطبيقي - نشاط تطبيقي	م 1 م 2 م 3
				5 دقائق		د 3 د 2	م 1 م 2 م 3	

(م3) : مهارة الوقوف على اليدين

(م2) : مهارة القفز كشما


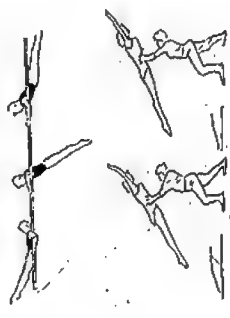
(م1) : مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكلب)

زمن الوحدة: 60 دقيقة
الهدف:

الاسبوع : الاول

الوحدة التعليمية الثالثة-البريهة
الهدف التعليمي: تعليم المرحجة على العنصرين (م1)

لربط بين الخطوات التكريرية والارتقاء مع الطيران الأول على سلم قنطرة (م2)

ملاحظات	الخطوات والأشغال	المحتوى	الزمن	تقسيم الوحدة :
<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة الطالب أثناء الجري - التأكيد على أداء التمرينات بطريقة صحيحة - التأكيد على أن يشمل الإجماء جميع أجزاء الجسم 		<ul style="list-style-type: none"> - تسجيل القلب - تمرين تثبيت عضلات ومفاصل الجسم - تمرين خاصة بالمهارات ملحق رقم (6) 	10 دقائق - المقدمة - الإجماء العام - الإجماء الخاص	1 4 5
<ul style="list-style-type: none"> (م1) أداء المرحجة بصورة صحيحة . - القيام بفتح القدمين عند انتهاء حركة المرحجة - الأمامية والخلفية تقريبا - الأمشاط مفرودة للخارج - الارتكاز تماما في المرحجة الأمامية تكون على منطقة - الخلفه الخلفية والعكس (م2) التأكيد على مسار الطيران بأن يكون للأعلى وليس للأمام - الأرجل في أثناء الطيران مضمومة والجسم على كامل مستقيمة في الهواء - مرحلة الذراعين أماما بعد الارتقاء على سلم القنطرة 		<ul style="list-style-type: none"> - التأكيد على أهم ما ورد في الوحدة السابقة (م1م2) - شرح وتوضيح كيفية المرحجة على العنصرين فرد القدمين أماما فرد القدمين خلفا على جهاز المتوازي / و شرح وتوضيح مرحلة الارتقاء والطيران الأول وربطها مع بعضها البعض (م2) على حصان القنطرة - التلميح بأداء المرحجة مع وجود مساعدة من قبل الزميل - عند وصول الجسم بالقرب من مستوى العارضين في المرحجة الأمامية والخلفية يتم فتح الأرجل والارتكاز تماما - الجري 10 م - الارتقاء على سلم القنطرة - ثم الطيران ويكون للأعلى وللذراعين عاليا - الجري 5 م ثم الارتقاء على سلم القنطرة ثم الطيران من فوق الزميل لوقت السلم أهم سلم الارتقاء 	45 دقيقة	15 30
<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة الطالب أثناء نشاطه - التأكيد على أهم ما ورد في الوحدة - الاستعداد للتصريف 		<ul style="list-style-type: none"> - نشاط حر / تماريه تينجيه - الاستعداد للتصريف 	5 دقائق	3 2




زمن الوحدة: 60 دقيقة
الهدف:

الاسبوع: الثاني

الوحدة التعليمية الخامسة + السادسة

الهدف التعليمي: تعلم المرحلة على المضدين (م1)



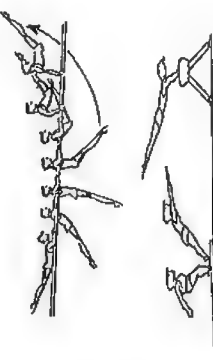
تتم كيفية الارتكاز والرفع على الحصان وريطها مع المراحل السابقة
(الخطوات للتقريب الارتقاء والظفر الأول) (م2)

ملاحظات		المضامين	الزمن	القسم الوحدة
<p>- مراقبة الطلاب أثناء الجري</p> <p>- التأكيد على أداء التمرينات بطريقة صحيحة</p> <p>- التأكيد على أن يشمل الإحماء جميع أجزاء الجسم</p>		<p>- تمهيد القلب</p> <p>- تمرين اليدنة عضلات ومفاصل الجسم</p> <p>- تمرين خاصة بالسهارات ملحق رقم (6)</p>	10 دقائق	
			د1	- لفظة
			د4	- الإحماء العام
<p>- مراقبة الطلاب أثناء لقاء الجري</p> <p>- التأكيد على أداء التمرينات بطريقة صحيحة</p> <p>- التأكيد على أن يشمل الإحماء جميع أجزاء الجسم</p>		<p>(م1) شرح كيفية أداء المرحلة على المضدين بصورة صحيحة / (م2) شرح مرحلة الارتكاز والرفع على حصان القفز وريطها بالمراحل السابقة.</p> <p>القيام بأداء المرحلة مع التركيز على التماسك أثناء الأداء ، ثم فرد التماسك لساناً ثم خلفاً وبدون مساعدة .</p> <p>- الجري 5 م ثم الارتقاء على سلم القفز والظفران لأعلى</p> <p>- الجري 5 م ثم الارتقاء على سلم القفز والظفران من فوق الزمبل الوقت أمام سلم القفز</p> <p>- القيام بالارتكاز على بداية الحصان بعد القيام بالارتقاء والظفران الأول ومن ثم التمرين أمام الحصان</p> <p>- الجري 15 م ثم الارتقاء على سلم القفز والظفران لأعلى ثم الارتكاز على بداية الحصان والثبات القصير ثم التمرين أمام الجوار.</p>	45 دقيقة	
			د5	- نشاط تعليمي
			د30	- نشاط تطبيقي
<p>- مراقبة الطلاب أثناء لقاء الجري</p> <p>- التأكيد على أداء التمرينات بطريقة صحيحة</p> <p>- التأكيد على أن يشمل الإحماء جميع أجزاء الجسم</p>		<p>- نشاط حر / تمهيد تهيئة</p> <p>- الاستعداد للتصريف</p>	5 دقائق	
			د3	- نشاط تعليمي
			د2	- نشاط تطبيقي

زمن الوحدة: 60 دقيقة
الغايه:

رابط المراحل السابقة (الجري التقريبي - الارتقاء بالطور الأول - الارتكاز والرفع) بعضها مع بعض . (2م)

الاسبوع : الثاني
الهدف التعليمي: تعليم مهارة الكعب من المرحله الخامسة (1م)






المحتوى		الوقت	تقسيم الوحدة
<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة الطلاب أثناء الجري - التأكيذ على أداء التمرينات بطريقة صحيحة - التأكيذ على أن يشمل الإحماء جميع أجزاء الجسم 		10 دقائق	
		د 1 د 4 د 5	<ul style="list-style-type: none"> - التقدمة - الإحماء العام - الإحماء الخاص
<ul style="list-style-type: none"> - التأكيذ على أهمية نور المرحله في أداء هذه المهاره (1م) - العمل على التنسيق ما بين سحب القدمين للأمام وبعاء لتقليل الخطأ بصورة صحيحة . - تصحيح الأخطاء - الربط بين مراحل التمر على الحصان وصوره صحيحه (2م) - التأكيذ على عدم ثني الركبتين أثناء الارتكاز والفرار - بتساع الصدر - تكون الارتكاز في مهارة التمر على التثاق الأخير - عدم فتح الرجل أثناء الطول والارتكاز . 	 	45 دقيقة	
		د 15 د 30	<ul style="list-style-type: none"> - نشاط تطبيقي - نشاط تطبيقي
<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة الطلاب أثناء النشاط - التأكيذ على أهم ما ورد في الوحدة - الاستعداد للتصريف 		5 دقائق	
		د 3 د 2	<ul style="list-style-type: none"> - نشاط حر / تمريه تهنئيه - الاستعداد للتصريف

زمن الوحدة: 60 دقيقة
الهدف:

تعليم مرحلة الطيران الثنائي والهبوط ثم ربطها مع المراحل السابقة (م 2)

الاسبوع: الثاني

الوحدة التعليمية الثامنة + التاسعة
الهدف التعليمي: تعليم مهارة لقي من المرحلة الأولية (م 1)







ملاحظات	الوسائل والأشياء	المحتوى	الزمن	قسم الوحدة
<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة الطالب أثناء الجري - التأكد على أداء التمرين بطريقة صحيحة - التأكد على أن يشمل الإحصاء جميع أجزاء الجسم 		<ul style="list-style-type: none"> - تسجيل الغليب - تمرين تهيئة عضلات ومفاصل الجسم - تمرين خاصة بالمهارات ملحق رقم (6) 	<p>10 دقائق</p> <p>د 1 د 4 د 5</p>	<p>قسم 10</p> <p>دقيقة 45</p>
<ul style="list-style-type: none"> - التأكيد على عدم فتح القدمين أثناء (م 1) - التركيز على أهمية النفع من الأيدي والإكثاف أثناء التمر. - التأكيد على أن يكون الطيران الأول فوق مستوى الحصان (م 1) - الارتكاز والنفع يكون في الثلث الأخير من الحصان - التأكيد على تقوس الجسم للخلف أثناء الارتكاز . - يجب النفع من الأيدي والإكثاف لعمل طيران ص. - علم في الدراعين - في تركبتين عند الهبوط على الأرض ثم فردهما - مرحلة الدراعين أماماً جانباً 	   	<ul style="list-style-type: none"> - شرح وتوضيح الخطوات التعليمية للكب (م 1) / شرح مرحلة الطيران الثاني والهبوط (م 2) - (م 1) لرفع القدمين على الظهر، ثم النزاعين على الصدر - رفع القدمين أماماً بزاوية ما بين 15-30 ° - سحب الأرجل إلى الأسفل مع عمل توتر من مركز ثقل الجسم (توتر) إلى الأمام - جوس طويل داخل للتوتر في الصغائر (التأنيدي) ارتكاز على القدمين ثم إحدى القدمين إلى الداخل مع فرد الرجل الأخرى أماماً جانباً سحب الرجل إلى الأسفل مع عمل (توتر) من مركز ثقل الجسم إلى الأمام ودفع من الأيدي إلى الأمام - (م 2) القيام بعمل انبطاح مثل فوق الحصان - في الركبتين ثم دفع الحصان للأمام مع مساعدة من ثقل الزميل لعمل ارتكاز ومن ثم النزول على الجهاز - نفس التمرين السابق ولكن بعد الانتهاء من الارتكاز يتم فتح القدمين ودفع الجهاز والهبوط على الأرض والركبتين متباعدة ومن ثم فردهما 	<p>15 د</p> <p>30 د</p>	<p>قسم 45</p> <p>قسم 30</p>
<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة الطالب أثناء نشاط - التأكد على أهم ما ورد في الوحدة - الاستعداد للتصريف 		<ul style="list-style-type: none"> - نشاط حر / تمارينه تهيئة - الاستعداد للتصريف 	<p>5 دقائق</p> <p>د 3 د 2</p>	<p>قسم 5</p> <p>قسم 30</p>

زمن الوحدة: 60 دقيقة
الهدف:

الاسبوع : الثاني + الثالث

الوحدة التعليمية العاشرة + الحادية عشرة
الهدف التعليمي: تعلم مهارة الكعب من المرحلة الأساسية (م1)





تعليم مرحلة الارتكاز والرفع - والظفران والهبوط - وربطها مع المراحل السابقة (2م)

ملاحظات		الوسائل والأجهزة		المنشور		الزمن		تعليم الوحدة	
- مراقبة الطالب أثناء الحركي - التأكيد على أداء التمرينات بطريقة صحيحة - التأكيد على أن يشمل الإحصاء جميع جوانب الجسم							5 دقائق	3 د	- تسجيل العيب - تمرين تهيئة عضلات ومفاصل الجسم - تمرين خاصة بالمهارات ملحق رقم (6)
								د 4	- الإحماء العام
								د 5	- الإحماء الخاص
- مراقبة الطالب أثناء النشاط - التأكيد على أهم ما ورد في الوحدة - الاستعداد للانصراف							45 دقيقة	د 15	- التأكيد على أهم ما ورد في الوحدة السابقة - التأكيد على أهم الخطوات التعليمية والتبني في أداء مهارة الكعب / التأكيد على أهم الخطوات التعليمية لمرحلة الارتكاز والرفع ومرحلة الظفران والهبوط (2م) القيام بأداء مهارة الكعب وبصورة صحيحة بوجود المساعدة - عمل تهيئة مائل على الأرض ، نفع الأرض للأعلى وإثبات ثم فتح القدمين والنزول قنصا - القيام بعمل تهيئة مائل فوق الحصان ، ثني إحدى القدمين للأعلى ومرحلة الرجل الحرة عاليا ثم دفع رجل الارتقاء إلى الأعلى والحق بالرجل الحرة - ثبات بسيط مع تقوس في الظهر - ثم الهبوط بفتح القدمين ونفع الحصان وفرد الفراعين لأملا عاليا - ربط المراحل السابقة بعضها مع بعض (الحركي - الارتقاء - الظفران (1) والارتكاز والرفع - الظفران والهبوط (2))
								د 30	- نشاط تعليمي - نشاط تطبيقي

زمن الوحدة: 60 دقيقة
الغياب:

الأنسوع : الثالث

الوحدة التعليمية الثانية عشرة + الثالثة عشرة
الهدف التعليمي: تعلم مهارة الكعب من المرحلة الخامسة (1م)
القسم الوحدة:




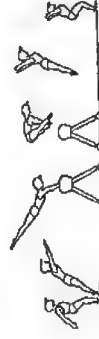
ملاحظات		الاستعداد		الزمن	
<p>- مراقبة الطلاب أثناء الجري</p> <p>- التأكد على أداء التمرينات بطريقة صحيحة</p> <p>- التأكد على أن يسلم الإحماء جميع جوارب الجسم</p>		<p>10 دقائق</p>	<p>1 د</p> <p>4 د</p> <p>5 د</p>	<p>- تسجيل الغياب</p> <p>- تدوين لتبينة عضلات ومفاصل الجسم</p> <p>- تدوين خلسة بالسهرات ملحق رقم (6)</p>	<p>- فكتة</p> <p>- الإحماء العام</p> <p>- الإحماء الخاص</p>
<p>- (1م) التأكد على أداء المرحلة بصورة صحيحة</p> <p>- مراعاة التوازي للثنية في عملية الكعب (التمر)</p> <p>- تنم المساعدة لأخذ الإحساس بالكعب من خلال دفع صيط الطلاب من منطقة الظهر والكتاف</p> <p>- (2م) مراعاة الجري بخط مستقيم وبسرعة متزايدة</p> <p>- مراعاة أن يكون الفيلران الأول للأعلى وليس للأسفل</p> <p>- الإرتكاز على الحاصل يكون على الثالث الأخير منه</p>	  	<p>45 دقيقة</p>	<p>15 د</p> <p>30 د</p>	<p>- نشاط تعليمي</p> <p>- نشاط تطبيقي</p>	<p>فكتة</p> <p>فكتة</p> <p>فكتة</p>
<p>- مراقبة الطلاب أثناء أداء النشاط</p> <p>- التأكد على أهم ما ورد في الوحدة</p> <p>- الاستعداد للتصريف</p>		<p>5 دقائق</p>	<p>3 د</p> <p>2 د</p>	<p>- نشاط حر / تطبيقي</p> <p>- الاستعداد للتصريف</p>	<p>فكتة</p> <p>فكتة</p> <p>فكتة</p>

زمن الوحدة: 60 دقيقة
الهدف:

الأسبوع : الثالث

الوحدة التطبيقية الرابعة عشرة + الخامسة عشر


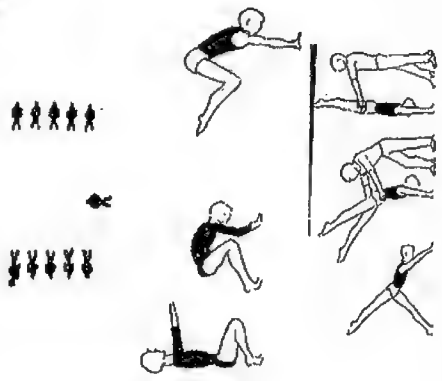
الهدف التعليمي: أداء مهارة الطلوع من المرحلة الأساسية (الكتب (1م)

ملاحظات	الموسم والاشغال	المحتوى	الزمن	قسم الوحدة
<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة الطلاب أثناء الحركي - التأكيد على أداء التمرينات بطريقة صحيحة - التأكيد على أن يشمل الإحماء جميع جوانب الجسم 		<ul style="list-style-type: none"> - تسجيل الغياب - تمرين لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم - تمرين خاصة بالمهارات ملحق رقم (6) 	<p>10 دقائق</p> <p>1 د 4 د 5 د</p>	<p>القدم - الإحماء العام الإحماء الخاص</p>
<ul style="list-style-type: none"> - التأكيد على الثبات أثناء أداء مهارة جلوس التوازن ب 3 ث ثانيا (1م) - الأشغال مفردة للأمام والتمارين - يكون الجلوس تقريبا على العارضتين على منطقة الفخذ الداخلية - التأكيد على استقامة الجسم أثناء عمل الإطجاح للمائل للمحورين - يتم دفع العارضتين من الأيدي للخروج - التأكيد على أهم التقاط التعليمية والوقتية في أداء مهارة التفتز تقعا - تصحيح الأخطاء 	  	<ul style="list-style-type: none"> - شرح وتوضيح مهارة جلوس التوازن وربطها مع الخروج (1م) - العمل على أداء مهارة الكعب ويوجد مساعدة عند الضرورة - قبل بالإرتكاز على اليدين فوق العارضتين سحب القدمين من الأسفل إلى الأمام وعمل زاوية 90 مع الجسم (جلوس التوازن) والثبات وث ثانيا ثم فتح القدمين على العارضتين بعد عمل الجلوس دون ثني بالقدمين ثم الارتكاز تقعا على منطقة الفخذ الداخلية والأشغال مفردة - يتم ميل الجذع ثم جمع إحدى القدمين بجانب الأخرى - فتح العارضتين والخروج - أداء مهارة التفتز تقعا على حصان البحر الصغير (2م) - أداء مهارة التفتز تقعا على حصان التفتز بالعرض - أداء مهارة التفتز تقعا على الحصان الكبير بالطول 	<p>45 دقيقة</p> <p>15 د 30 د</p>	<p>القدم - التدريب التدريب</p>
<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة الطلاب أثناء أداء النشاط - التأكيد على أهم ما ورد في الوحدة - الاستعداد للاصراف 		<ul style="list-style-type: none"> - نشاط حر / تمارينه تهيئيه - الاستعداد للاصراف 	<p>5 دقائق</p> <p>3 د 2 د</p>	<p>القدم - التدريب</p>

زمن الوحدة: 60 دقيقة
الهدف:

الأسبوع : الرابع



الوحدة التطهريّة: الأساسيّة عشرة + السابعة عشرة
الهدف التطهري: تعليم الإحسان بتقاط الارتكاز في الوقوف على الجبين (3م)

ملاحظات	الوسائل والأجهزة	المستوى	الزمن	تقسيم الوحدة
<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة الطلاب أثناء الجري - التأكيد على أداء التمرينات بطريقة صحيحة - التأكيد على أن يشمل الإحماء جميع جوارب الجسم 		<ul style="list-style-type: none"> - تسجيل التيوب - تمرين لتهيئة عضلات وعضلات الجسم - تمرين خاصة بالمهارات ملحق رقم (6) 	10 دقائق	
			د 1 د 4 د 5	<ul style="list-style-type: none"> - المقدمة - الإحماء العام - الإحماء الخاص
			د 15 د 30	<ul style="list-style-type: none"> - نشاط تطهري - نشاط تطهري
<ul style="list-style-type: none"> - الأيدي باتصاع المصدر - الأصابع مفرودة وتسير إلى الأمام - الرأس للداخل قليلا والنظر بين نقطت الارتكاز. (3م) 		<ul style="list-style-type: none"> - شرح وتوضيح كيفية الإحسان بتقاط الارتكاز في الوقوف على الجبين (3م) - ارتكاز على المشطين - فرد الذراعين لسانا واتصاع الصدر - طبع الأيدي على السباط والأصابع مفرودة وتسير إلى الأمام - دفع الجسم من الأشاط إلى الأعلى للإحسان بالارتكاز على الأيدي، دون فصل الأشاط عن الأرض - نفس التمرين السابق مع فصل سباط الأشاط عن الأرض - نفس التمرين السابق وبمساعدة الرجل يتم زيادة النفع للأطى للارتكاز على الأيدي مع بقاء الركبتين شقيقتين . 	5 دقائق	
<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة الطلاب أثناء أداء النشاط - التأكيد على أهم ما ورد في الوحدة - الاستعداد للتصريف 		<ul style="list-style-type: none"> - نشاط حر / تصريف تهنئة - الاستعداد للتصريف 	د 3 د 2	<ul style="list-style-type: none"> - تصريف

زمن الوحدة: 60 دقيقة
الحقيبة:

الأسبوع : الخامس


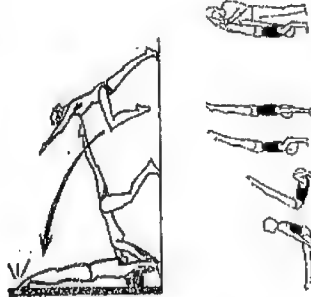
الوحدة التعليمية: الثامنة عشر
لهدف التعليمي: أداء مهارة الوقوف على القدمين بالاستعداد على الحائط (م3)

ملاحظات	الوسائل والأجهزة	المحتوى	الزمن	الهدف الوحدة
<ul style="list-style-type: none"> -مرحلة الطلاب أثناء الجري -التأكيد على أداء التمرينات بطريقة صحيحة -التأكيد على أن يسهل الإحماء جميع جوانب الجسم 		<ul style="list-style-type: none"> - تسجيل القلب - تمرين لتهيئة عضلات ومناعل الجسم - تمرين خاصة بالسهارات ملحق رقم (6) 	10 دقائق	- لفة - الإحماء العام - الإحماء الخاص
<ul style="list-style-type: none"> - التأكيد على ضم ثني الركبتين أثناء الوقوف - الركبتين بقصاع الصدر والأصابع مفرودة وتشير إلى الأمام - الجسم على استقامة كاملة دون وجود ثني في المفاصل - تقوس الظهر - الأمشاط مفردة وتشير للأعلى 		<ul style="list-style-type: none"> - (م3) شرح وتوضيح مهارة الوقوف على القدمين وكيفية أداء هذه المهارة بالاستعداد على الحائط - عمل نموذج توضيحي للمهارة - الوقوف أمام الحائط فرد إحدى القدمين أماماً مع مرجحة الرجل الخلفية (الحرة) خلفاً عليها. الوقوف على القدمين بالاستعداد على الحائط - العمل على دفع الأمشاط الحائط بشكل بسيط في محاولة لتحرير الجسم عن الحائط - العمل على تكرار التمرين السابق لأخذ الإحساس بالوقوف على القدمين - بالاستعداد على الحائط وأخرى من غير استعداد على الحائط - أداء المهارة على السباط ويمنع من قبل رجل مع محاولة تثبيت الوقوف بالشكل الصحيح 	45 دقيقة	- نشاط تعليمي - نشاط تطبيقي
<ul style="list-style-type: none"> -مرحلة الطلاب أثناء النشاط - التأكيد على أهم ما ورد في الوحدة - الاستعداد للتصريف 		<ul style="list-style-type: none"> - نشاط حر / تمرين تعليمي - الاستعداد للتصريف 	5 دقائق	- نشاط تطبيقي

زمن الوحدة: 60 دقيقة
الهدف:

الأنموذج: الخامس

الوحدة التعليمية: الثالثة عشر + المشرون
الهدف التطبيقي: أداء مهارة الوقوف على الدين بالاستناد على الدين (3م)

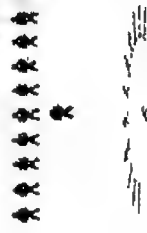
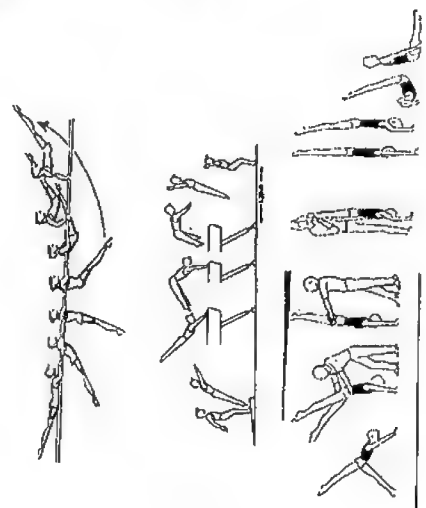
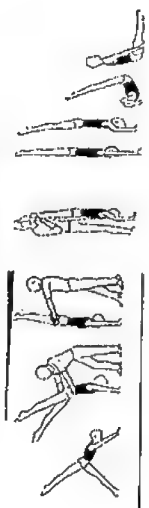
ملاحظات		المحتوى		الزمن	قسم الوحدة
<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة الطلاب أثناء الجري - التأكيد على أداء التمرينات بطريقة صحيحة - التأكيد على أن يشمل الإحماء جميع جوانب الجسم 		<ul style="list-style-type: none"> - التأكد على أمم ما ورد في الوحدة السابقة - العمل على تكرار نفس التمرين السابق (الوقوف بالاستناد على الكتف) - القيام بأداء المهارة على البساط الأرضي ويستند من الزميل مع تصحيح أوضاع الجسم في محاولة تثبيت الوقوف بصورة صحيحة - نفس التمرين السابق ولكن بعد سند الزميل وتثبيت الوقوف لديه يتم تركه لأخذ الإحساس بالوقوف من تلقاء نفسه - أداء المهارة بدون سند - أداء المهارة بوجود سند وأثناء التثبيت يتم ثني الذراعين والركن للدخل ثم التزول وصل بحركة لاسمية جلوس طويل . 	<ul style="list-style-type: none"> - تسجيل الغياب - تمارين التهيئة عضلات ومفاصل الجسم - تمارين خاصة بالمهارات ملحق رقم (6) 	10 دقائق	قسم الوحدة
				1 د	المقدمة
				4 د	الإحماء العام
<ul style="list-style-type: none"> - تكون طريقة السند بمسك أطراف الزميل أثناء الوقوف على الدين - العمل على تصحيح الأخطاء أثناء الوقوف من قبل السند - التأكيد على عدم ثني الذراعين والجسم على امتداد واحدة - الأنشطة مفرودة والتدوين مضمومتين 		<ul style="list-style-type: none"> - التأكد على أمم ما ورد في الوحدة السابقة - العمل على تكرار نفس التمرين السابق (الوقوف بالاستناد على الكتف) - القيام بأداء المهارة على البساط الأرضي ويستند من الزميل مع تصحيح أوضاع الجسم في محاولة تثبيت الوقوف بصورة صحيحة - نفس التمرين السابق ولكن بعد سند الزميل وتثبيت الوقوف لديه يتم تركه لأخذ الإحساس بالوقوف من تلقاء نفسه - أداء المهارة بدون سند - أداء المهارة بوجود سند وأثناء التثبيت يتم ثني الذراعين والركن للدخل ثم التزول وصل بحركة لاسمية جلوس طويل . 	<ul style="list-style-type: none"> - تسجيل الغياب - تمارين التهيئة عضلات ومفاصل الجسم - تمارين خاصة بالمهارات ملحق رقم (6) 	45 دقيقة	قسم الوحدة
				15 د	نشاط تعليمي
				30 د	نشاط تطبيقي
<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة الطلاب أثناء النشاط - التأكد على أمم ما ورد في الوحدة - الاستعداد للتصريف 		<ul style="list-style-type: none"> - نشاط حر / تمارينه تهيئته - الاستعداد للتصريف 		5 دقائق	قسم الوحدة
				3 د	المقدمة
				2 د	الإحماء الخاص

زمن الوحدة: 60 دقيقة
الغايه:

لأداء مهارة القفز قفصاً (2م) - أداء مهارة الوقوف على الجنب (3م)

الأسبوع : السادس

الوحدة التطويرية: الحركية والمضروب + التثنية والمضروب + التثنية والمضروب + التثنية والمضروب
الهدف التطويري: أداء مهارة القفص من المرحلة الأساسية (كتاب (1م)

ملاحظات		المحتوى		الزمن	قسم الوحدة
<p>- مراقبة الطلاب أثناء الجري.</p> <p>- التأكد على أداء التمرينات بطريقة صحيحة.</p> <p>- التأكد على أن تشمل الإحصاء جميع جوارب الجسم.</p>		<p>10 دقائق</p>	<p>التمكينة - الإحصاء العام - الإحصاء الخاص</p>	<p>د1 د4 د5</p>	<p>التمكينة - الإحصاء العام - الإحصاء الخاص</p>
<p>(1م) - التأكد على أهم التوجيه الفنية في أثناء أداء المهارات، مع توضيح الأخطاء الشائعة التي يقع فيها الطلاب والعمل على تلافيها أثناء الأداء، وذلك للوصول للأداء الأفضل في تأدية المهارة.</p> <p>(2م) - التأكد على أن تشمل الإحصاء جميع جوارب الجسم.</p> <p>(3م) - التأكد على أن تشمل الإحصاء جميع جوارب الجسم.</p>		<p>45 دقيقة</p>	<p>نشاط تعليمي</p>	<p>د15 د30</p>	<p>نشاط تعليمي</p>
<p>- مراقبة الطلاب أثناء النشاط.</p> <p>- التأكد على أهم ما ورد في الوحدة.</p> <p>- الاستعداد للاصراف.</p>		<p>5 دقائق</p>	<p>نشاط تعليمي</p>	<p>د3 د2</p>	<p>نشاط تعليمي</p>

ملحق رقم (6)

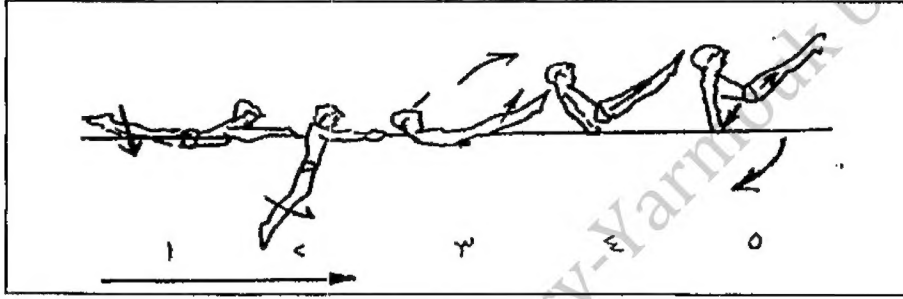
تمارين الإطالة والمرونة الخاصة بالمهارات

- ❖ (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل لملامسة الأرض.
- ❖ (وقوف فتحاً) رفع الذراعين عالياً، ضغط المنكبين خلفاً.
- ❖ (وقوف فتحاً) رفع الذراعين عالياً تشبيكاً (شد الجسم لأعلى).
- ❖ (وقوف) خفض ورفع الرأس أماماً وخلفاً.
- ❖ (وقوف) ثني ومد الرقبة للجانبين بالتبادل.
- ❖ (وقوف) الذراعان عالياً ثني الجذع أماماً أسفل على الرجلين بالتبادل.
- ❖ (جلوس طويل) الذراعان عالياً ثني الجذع أماماً ولمس أصابع القدمين.
- ❖ (وقوف فتحاً) لف الجذع إلى الجانب اليمين مع ثني الذراعين أمام الصدر.
- ❖ (وقوف) طعن جانباً.
- ❖ (وقوف فتحاً) ثني الجذع للجهة اليسار مع تشبيك اليدين خلف الرقبة للتبادل.
- ❖ (جلوس على أربع) رفع الظهر للتحذب، خفض الظهر إلى أسفل مع رفع الرجل اليسرى خلفاً والذراع اليمنى أماماً تبادل.
- ❖ (وقوف) تشبيك اليدين خلف الجسم) ثني الجذع أماماً أسفل مع رفع الذراعين خلفاً عالياً.
- ❖ (وقوف فتحاً) الذراعين عالياً مع تشبيك اليدين) ثني الجذع أماماً أسفل مع خفض الذراعين أماماً أسفل بين الرجلين.
- ❖ (وقوف فتحاً) القدم اليسرى أماماً) ثني الجذع أماماً أسفل على الرجل اليسرى تبادل.
- ❖ (جلوس طويل فتحاً) الذراعان عالياً) ثني الجذع على القدم اليسرى ثم القدم اليمنى.
- ❖ (جلوس تربيع) تشبيك الذراعين خلف الرقبة) ثني الجذع أماماً مع خفض الذراعين.
- ❖ (جلوس تكور) مسك الساقين باليدين) درجة الجسم للخلف على الظهر ثم درجة الجسم للرجوع للوضع الابتدائي.
- ❖ (وقوف - اليدين خلف الرقبة) رفع الركبة اليمنى مع ثني الجذع أماماً ولمس المرفق الأيسر للركبة اليمين.
- ❖ (وقوف) ميل الجذع جانباً ومحاولة لمس أبعد نقطة في الاساق بأطراف الأصابع واليدين.

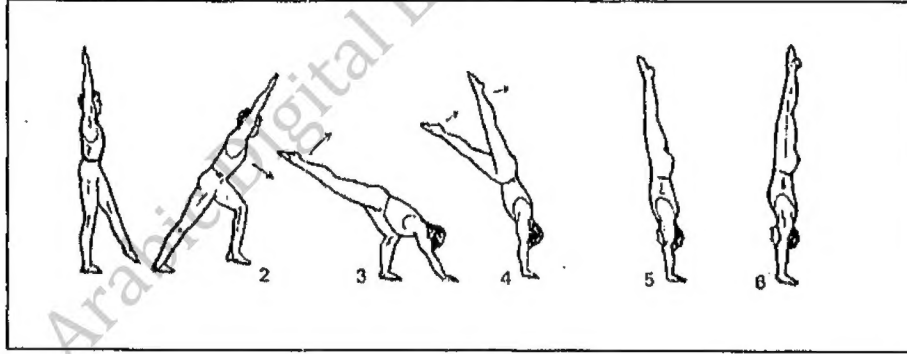
ملحق رقم (7)

الصور الخاصة بالمهارات

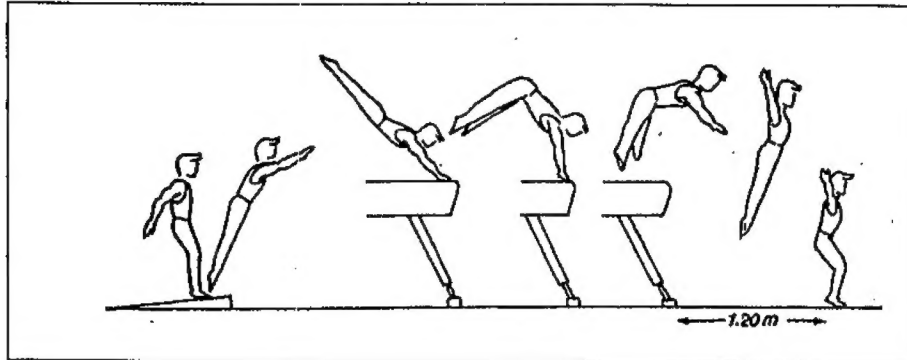
مهارة الطلوع من المرجحة الأمامية (الكب)



مهارة القفز فتحاً



مهارة الوقوف على اليدين



ABSTRACT

AL-Subaihat, Abdullah Fahd Twairish. The Effect of Using some Instructional Media on Learning and Improving Performance Level of Some Basic Skills in Gymnastics. (a comparative Study). Master Thesis, Yarmouk University, 2006. (Supervisor: Dr. Ahmad AL-Bataineh and Mohammad Abu ALKishek, Co-supervisor.)

This study aims at analyzing the effect of using some instructional media on learning and improving performance level of some basic skills in gymnastics. Study sample consists of 24 students chosen intentionally from the students of the Faculty of Physical Education in Yarmouk University. The subjects were divided into three groups (two experimental groups and one control group). The first experimental group applied the instructional program using the computer, the second experimental group applied the program through using overhead projector. While the third group – the control group- applied the program in the traditional method without using and media or instructional aids. The application of the program lasted for six weeks, four periods every week and every period took one hour. The researcher used the experimental methodology as he performed pre tests and post. He also analyzed the data by using the appropriate statistical measures. The results show that there were significant differences in learning and improving the performance level for the favor of the first

experimental group which used the computer followed by the second experimental group. The least improvement was in the control group as no media was used. The researcher recommends that the teachers should use instructional media so as to improve the performance level of some basic skills in gymnastics and other sports. It is also necessary to make sure of the availability of such media at the proper time in every educational institution.

Key words: Instructional Media, computer, overhead projector, Gymnastics